

”Mistä se liike lähtee?”

Kokemuksia kehotietoisuudesta

Anna Perälä

Opinnäytetyö

Marraskuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Fysioterapeutti (AMK), fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Perälä, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2016
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi "Mistä se liike lähtee?" Kokemuksia kehotietoisuudesta		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapia		
Työn ohjaaja(t) Mariana Siljamäki (JYU), Teija Häyrynen (JAMK), Merja Kurunsaari (JAMK)		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, Mariana Siljamäki		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kehotietoisuus on yläkäsite kehon käytöstä ja kehoon liittyvistä kokemuksista. Kehotietoisuudella tarkoitetaan kehon ja liikkeen hahmottamista ja hallintaa. Fysioterapiassa kehotietoisuutta on tutkittu lähinnä psykofyysisessä fysioterapiassa, joten aiheetta on syytä tutkia lisää.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden kokemuksia kehotietoisuudesta "Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta" – nimisellä tanssi- ja liikekurssilla. Kehollisuus on osa liikunnanopetuksen uutta opetussuunnitelmaa ja siksi on perusteltua tutkia tulevien liikunnanopettajien kehotietoisuuden oppimista toiminnallisen anatomian, tanssin ja liikkeen kautta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan ja laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimusaineisto kerättiin kurssin aikana osallistujilta avoimia kysymyksiä sisältävien kyselylomakkeiden ja teemahaastattelun avulla.</p> <p>Osallistujien kokemukset kehotietoisuudesta voitiin jakaa erilaisiin tiedostuksen ja tietoisuuden kokemuksiin kehosta ja eri kehonosista, sekä kokemuksiin kehon kokonaisvaltaisuudesta. Moni koki tulleen kurssin myötä tietoisemmaksi kehoaan. Kehotietoisuuden kokemuksiin kurssilla liittyivät muun muassa mielikuvien käyttö kehon tiedostamisessa sekä kehon tiedostaminen silmät kiinni ja kosketuksen avulla.</p> <p>Jatkotutkimusta voisi tehdä kosketuksen roolista kehotietoisuuden harjoittamisessa, koska se nousi voimakkaasti tutkimusaineistosta esiin. Fysioterapian kentällä olisi hyötyä keinoista, joilla voi harjoittaa kehotietoisuutta ja tätä kautta kehittää kehon asennon ja liikkeen oppimista ja hahmottamista.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat)</p> <p>Kehotietoisuus, tanssi, toiminnallinen anatomia</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Perälä, Anna	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2016
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 56	Permission for web publication: x
Title of publication "Where does the movement begin from?" Experiences of body awareness		
Degree programme Physiotherapy		
Supervisor(s) Mariana Siljamäki (JYU), Teija Häyrynen (JAMK), Merja Kurunsaari (JAMK)		
Assigned by Jyväskylä University, Physical Education and Social Sciences of Sport, Mariana Siljamäki		
<p>Abstract</p> <p>Body awareness is an umbrella term which includes experiences related to the body and body movements. Body awareness means being aware of the body and being able to perceive and control the movements of the body. In the physiotherapy field, body awareness has been researched mainly in psychiatric physiotherapy, so there is a need for researching this subject more in the other fields of physiotherapy.</p> <p>This thesis studied body awareness experiences of the students of the Department of Sports Sciences at the University of Jyväskylä during a dance and movement course. A new national core curriculum for basic education in Finland includes embodiment as a part of physical education. The approach to embodiment and body awareness via dance, movement and functional anatomy in physical teacher education is an essential subject for study and research.</p> <p>The thesis was implemented by using the methods of developmental research and qualitative research. The data for the study was collected from the course participants by using a questionnaire with open questions and by conducting a theme interview with one student.</p> <p>The participants' experiences of body awareness could be divided into different experiences of awareness and consciousness of the body and its parts, as well as experiences of the holistic nature of the body. Many participants felt that they had become more aware of their bodies during the course. The body awareness experiences in this course were connected to exercises where mental images and touch were used to help perceive the body and body alignment. Further research topics could be, the role of touch in body awareness training because this was a recurring topic in the data. The physiotherapy field would also benefit from the development of new body awareness training exercises.</p>		
Keywords/tags (subjects) body awareness, dance, functional anatomy		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	5
2.1	Käsitykset ihmisestä ja kehosta opinnäytetyön taustalla.....	6
2.2	Esiymmärrys kehosta ja tanssista.....	7
3	Kehotietoisuus.....	7
3.1	Kehontuntemus vai kehotietoisuus.....	9
3.2	Kehotietoisuus, tanssi ja somatiikka.....	10
4	Toiminnallinen anatomia kurssilla	12
4.1	Kannatus ja linjaus.....	13
4.1.1	Kehon luotisuora linja ja liike.....	13
4.1.2	Kehon kannatus ja kehon keskusta.....	14
4.1.3	Miten harjoittaa kannatusta ja linjausta.....	15
5	Tutkimuksen toteuttaminen	16
5.1	Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta –kurssi.....	16
5.1.1	Tutkittavat	18
5.1.2	Yhteistyökumppani	19
5.2	Tutkimuksen eettisyys.....	19
5.3	Tutkimusaineiston keruu ja analysointi.....	21
6	Tutkimustulokset.....	23
6.1	Kehotietoisuuden kokemukset kurssilla.....	24
6.1.1	Kokemukset kehon kokonaisvaltaisuudesta	27
6.1.2	Keinoja kehon tiedostamiseen.....	28
6.2	Kehotietoisuuden kokemukset ja anatomian oppiminen.....	33
6.2.1	Kosketus ja palpoinni kehon rakenteen hahmottamisessa	34
6.3	Itsearviointia kurssin kulusta ja kurssin opettamisesta	35
7	Johtopäätökset tutkimustuloksista	39
7.1	Opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuus.....	40

7.2	Jatkotutkimusaiheita kehotietoisuudesta	41
8	Pohdinta	42
	Lähteet.....	46
	Liitteet	53

Taulukot

Taulukko 1. Kurssikerrat ja tuntien teemat Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta –kurssilla.	17
Taulukko 2. Opinnäytetyön tutkimusaineistot ja niiden analyysimenetelmät.....	21
Taulukko 3. Kehotietoisuuden kokemukset kurssilla.	23

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta -kurssin osallistujien kokemuksia kehotietoisuudesta. Kurssi toteutettiin syys-lokakuussa 2015 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen valinnaiskurssina. Opinnäytetyö on yhteistyö Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän yliopiston välillä. Toimin kurssin opettajana ja keräsin opinnäytetyöni tutkimusaineiston kurssin aikana.

Kehotietoisuus on ihmisen tietoisesti havaitsema osa kehon kinesteettisestä tiedosta (Monni, 2004, 220), kuten kehon tuntemukset ja aistimukset kehon liikkeestä (Sandström, 2011, 21). Kehontuntemus on osa kehotietoisuutta ja sillä tarkoitetaan henkilön kokemusta kehostaan (Roxendahl, 1985, 9–10). Kehontuntemus ja kehotietoisuus kuuluvat olennaisesti tanssiin, ja tanssin kautta on mahdollista kehittää kehollisia taitoja ja tietoisuutta (Anttila, 2009, 87).

Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta -kurssille osallistuneista pääosa opiskelee pääaineenaan liikuntapedagogiikkaa eli he valmistuvat liikunnan opettajiksi. Kurssin suunnittelussa otettiin huomioon elokuussa 2016 käyttöön otettavat, koulujen uudet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, joissa kehollisuus mainitaan liikunnanopetuksen osiossa. Liikunnanopetuksen tulisi vahvistaa myönteistä kehosuhdetta ja kehollisuuden tulisi näkyä liikuntatunneilla fyysisen aktiivisuuden ja yhdessä tekemisen ohella. (Opetushallitus, 2014, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 148, 156, 305, 502.)

Kehollisuus tulisi huomioida myös opettajien koulutuksessa osana kokonaisvaltaista oppimista. Jotta opettaja pystyy tukemaan oppilaidensa kehotietoisuuden kehitystä, on opettajan tunnettava oma kehonsa. Tanssi on yksi keino kehotietoisuuden ja kehontuntemuksen opettamiseen opettajankoulutuksessa. (Anttila, 2006, 73–74.) Tällä kurssilla pyrittiin tarjoamaan tuleville liikunnan ammattilaisille kokemuksia omasta kehosta ja opettamaan kehon rakennetta ja toimintaa omaan kehoon ja sen liikkeeseen tutustumalla. Kehollisuutta, kehon asentoa ja liikettä lähestyttiin niin fysioterapeuttisen näkökulman kuin tanssin kautta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli yhdistää kokemukseni tanssialalta fysioterapiakoulutuksen myötä karttuneeseen tietoon kehosta. Tällaisessa kontekstissa tanssia ja fysioterapiaa yhdistävää fysioterapian opinnäyteyötä ei tietämykseni mukaan ole aiemmin tehty. Fysioterapiassa kehotietoisuutta on lähestytty lähinnä psykofyysisen fysioterapian kentällä. Psykofyysinen fysioterapia keskittyy mielenterveyden edistämiseen fysioterapeuttisin keinoin (Psyfy ry, 2016). Kehotietoisuuden harjoittelua on hyödynnetty muun muassa syömishäiriöstä kärsivien henkilöiden fysioterapiassa (Vancampfort, Vanderlinden, De Hert, Soundy, Adámkova, Catalán-Matamoros, Lundvik Gyllensten, Gómez-Conesa, Probst, 2014).

Viitenä kertana toteutetun kurssin teemoiksi valikoituivat linjauksen ja kannatuksen rakentuminen kehossa. Linjausta ja kannatusta käsiteltiin kurssilla kehon rakenteen ja anatomian kautta sekä erilaisten tanssi- ja liikeharjoitusten avulla.

Kehon linjaus tarkoittaa kehon eri osien linjaamista toistensa päälle (mm. Saarikoski, Stolt & Liukkonen, 2012). Kehon kannatus taas on tanssin kentällä käytettävä termi ja tarkoittaa kehoa ja liikettä tukevaa keskivartalon lihasaktiiviteettiä. Kehon kannatus ja linjaus rakentavat pohjan sujuvalle liikkeelle ja liikkumiselle. (Ahonen, 2011, 223, 219.) Kehon kannatus ja linjaus ovat ajankohtaisia ja olennaisia aiheita, koska fysioterapeutteja työllistävät tänä päivänä hyvin paljon selkäongelmat ja erilaiset kehon liiketoiminnan häiriöt (esim. Luomajoki, 2010, 2).

Toiminnallinen anatomia ja kehon rakenteen hahmottaminen auttavat kehon kannatuksen ja linjauksen löytämisessä. Kehon tuntemusta ja tietämystä tarvitaan kehon taitojen oppimisessa (esim. Klemola, 2004, 97), kuten kannatuksen ja linjauksen harjaannuttamisessa. Opinnäytetyössä tutkitaan kehotietoisuuden kokemusten lisäksi kehon rakenteen oppimisen ja kehotietoisuuden yhteyttä kurssilla. Opinnäytetyön avulla voidaan saada uusia näkökulmia esimerkiksi edellä mainittujen liiketoiminnan häiriöiden fysioterapeuttiseen lähestymiseen. Kehotietoisuus liittyy siis muuhunkin kuin psykofyysiseen fysioterapiaan ja on tärkeää tutkia kehotietoisuutta fysioterapian kannalta uudesta näkökulmasta.

Seuraavassa luvussa esitellään opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä tutkimuskysymykset, jonka jälkeen kerron omasta taustastani ja suhteestani tutkimusaiheeseen tutkimuksellisen kehittämistoiminnan käytäntöjen mukaisesti. Työn teoriaosuudessa

määritellään kehotietoisuuden ja toiminnallisen anatomian käsitteet. Tutkimuksen kontekstista ja aineiston analyysistä kerrotaan työn viidennessä luvussa, jonka jälkeen käsitellään varsinaisia tutkimustuloksia. Opinnäytetyön viimeisistä kappaleista löytyvät johtopäätökset tutkimustuloksista sekä pohdintaa opinnäytetyö- ja tutkimusprosessista.

2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kehotietoisuuden kokemuksia tanssi- ja liikekurssilla koettiin. Opinnäytetyössä tutkitaan, miten kehotietoisuus ilmeni kehon anatomisen rakenteen oppimisessa kurssilla. Tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

1. Millaiset kehotietoisuuden kokemukset kurssilla olivat merkityksellisiä osallistujille?
2. Miten osallistujien kokemukset kehotietoisuudesta liittyivät oppimiskokemuksiin kehon anatomisesta rakenteesta?

Opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisen kehittämistoiminnan ja laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksellisessa kehitystoiminnassa tutkitaan kehitettävää asiaa (Toikko & Rantanen, 2009, 155–157), tässä työssä kehotietoisuutta. Tutkimusaineisto kerättiin kurssin osallistujilta avoimia kysymyksiä sisältävien kyselylomakkeiden ja teemahaastattelun avulla. Tutkimustulokset analysoitiin laadullisen tutkimuksen menetelmin teemoittelemalla tutkimustulokset. Tämän jälkeen tutkimustuloksista, eli tutkittavien kehotietoisuuden kokemuksista, tehtiin johtopäätöksiä, joiden pohjalta pohdittiin muun muassa jatkotutkimusaiheita kehotietoisuudesta.

2.1 Käsitykset ihmisestä ja kehosta opinnäytetyön taustalla

Kaikessa ihmistutkimuksessa on takana jonkinlainen käsitys ihmisestä (Laine, 2010, 28). Holistisessa ihmiskäsityksessä nähdään ihminen tajunnallisena, kehollisena ja situationaalisenä olentona. Situationaalisuudella tarkoitetaan ihmisen konkreettista sijaintia ja myös suhdetta ympäröivään maailmaan ja muihin. Tajunnallisuus tarkoittaa ihmisen tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Kehonsa eli kehollisuuden avulla ja kautta ihminen on fyysisesti olemassa. Jokainen ihminen kokee asioita, on olemassa kehollisena ilmentymänä ja hänellä on jonkinlainen suhde ympäristöönsä. (Rauhala, 2005, 32.)

Opinnäytetyössä korostuu kehollisuuden käsittely, koska tutkimusaiheena on keho-tietoisuus. Ihminen on ensisijaisesti kehollinen, ja keho on inhimillisen ymmärryksen olemassaolon perusta (Parviainen, 1994, 21). Kehoa ei voi erottaa psyykestä, ympäristöstä tai vuorovaikutussuhteista, sillä ihminen on kokonaisuus. (Talvitie, Karppi, Mansikkamäki, 2006, 267–268). Kehoa voidaan lähestyä ulkokohtaisesti esineen tavoin, eli niin kutsuttuna objektikehona, tai sisäisen aistimuksen ja tuntemuksen kautta eli elettyinä kehona (Klemola, 2004, 79, 81).

Saamme ensimmäiset aistikokemuksemme kehon kautta, ja ilmaisemme itseämme keholla (Parviainen, 1998, 37, 40). Keholliset kokemukset luovat perustan ihmisen käsitykselle itsestään ja ympäristöstään, koska ympäröivää maailmaa havainnoidaan kehon ja kehon aistien välityksellä. Ihmisen oleminen ja ajattelu rakentuvat kehon vastaanottamasta, välittämästä ja tuottamasta tiedosta. Järki ja mieli ovat sidoksissa kehollisuuteen, koska neuro-motorinen järjestelmä on kietoutunut kognitiiviseen järjestelmäämme. (Anttila, 2013, 35–36; Anttila, 2009a, 85–86.) Kokemus omasta kehosta ja itsestä kokevana ja tuntevana mahdollistaa empatian muita kohtaan (Klemola, 2004, 79, 81).

Ihmiskäsitys tässä työssä on holistinen, ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava käsitys. Opinnäytetyö perustuu käsitykselle, että tajunnallisuus ja kehollisuus ovat tasapainoisia osia ihmisyydessä, eikä niitä voi erottaa toisistaan. Kehoa lähestytään ja käsitellään työssä eletyn kehon näkökulmasta. Seuraavaksi avaan omaa taustaani, joka on vaikuttanut olennaisesti opinnäytetyön aihevalintaan ja lähestymistapoihin.

2.2 Esiymmärrys kehosta ja tanssista

Aloitin tanssimaan nelivuotiaana ja olen tanssinut siitä lähtien. Valmistuin tanssinopettajaksi Turun ammattikorkeakoulusta 2011. Oma tanssitaustani on nykytanssissa, joka on kehittynyt modernin tanssin tekniikoiden jatkoksi 1900-luvun alkupuolella (Makkonen, 1998, 107–109). Nykytanssissa yhdistyvät modernien tekniikoiden perinne, vapaa tanssi ja somaattiset kehomenetelmät (Kukkonen, 2007, 5–7). Koen nykytanssin vahvimaksi ja rakkaimmaksi tanssilajeista sen salliman vapauden vuoksi. Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta -kurssilla pyrin hyödyntämään nykytanssin kehoystävällisiä ja omaa liikkeen tutkimisen mahdollistavia harjoitteita.

Syksyllä 2013 aloitin fysioterapeutin opinnot Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Fysioterapiaopinnoissa olen syventänyt tietämystä ihmiskehon rakenteesta ja toiminnasta. Opinnäytetyössäni olen päässyt hyödyntämään tanssitaustaani ja kokemustani tanssinopettajana sekä käyttämään fysioterapiaopintojen kartuttamaa tietoa kehosta.

Tutkimusta tehdessäni olen ollut kaksoisroolissa toimiessani opettajana kurssilla, josta tein opinnäytetyötutkimusta. Tämän kaksoisroolin ja oman vahvan tanssitaustani vuoksi olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman objektiivinen arvioidessani pitämäni kurssia ja sen toimivuutta. Tavoitteenani on ollut ottaa etäisyyttä aineiston analysointiin ja aineistosta tekemiini johtopäätöksiin.

3 Kehotietoisuus

Opinnäytetyön tutkimusaiheena on kehotietoisuus. Kehotietoisuus on itsen syvää ja kokonaisvaltaista tiedostamista, hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa (Herrala, Kahrola, Sandström, 2008, 33). Kehotietoisuus on ei-käsitteellistä ja ei-reflektoivaa, kehollisen olemisen kokemista tässä hetkessä (Klemola, 2004, 33, 56). Kehotietoisuus on yläkäsite kehon käytöstä ja kehoon liittyvistä kokemuksista, johon lukeutuvat tie-

toisuus kehosta, kehonhallinta ja kehontuntemus (Roxendahl, 1985, 10). Kehotietoisuudesta käytetään myös termiä kehontietoisuus (mm. Klemola, 2004; Anttila, 2013), mutta opinnäytetyössäni päädyin käyttämään fysioterapian kentällä (mm. PSYFY, Menetelmät ja hyödyt, 2016) enemmän käytettyä kehotietoisuus-sanaa.

Kehotietoisuus muodostuu elimistön fysiologisen tilan aiheuttamista viesteistä aivoissa. Välittömät keholliset tuntemukset ohjaavat haluja ja tunteita. Liikkuminen tuottaa asentotuntemuksia, liikeaistimuksia, havaintoja sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtymisestä sekä tietoa elimistön lämpenemisestä ja hikoilusta. Nämä kaikki ovat kehollista tietoa. (Sandström, 2011, 21.)

Tiedostetut ja tiedostamattomat liike- ja asentotunnon aistimukset, jotka kulkeutuvat keskushermostoon kehon sisäpuolelta ja kehon ääreisosista muodostavat proprioseptiikan (Kauranen, 2011, 169; Klemola, 2004, 79, 85). Proprioseptinen järjestelmä välittää keskushermostolle tietoa kehon, kehonosien ja nivelten asennoista, liikkeistä, liikenopeudesta sekä kehon asennon säilyttämiseen tai asennon muutokseen tarvittavasta voimasta (Kauranen, Nurkka, 2010, 349; Sandström, 2011, 34). Kehotietoisuus on se osa proprioseptisestä tiedosta, joka havainnoidaan tietoisuudessa (Monni, 2004, 220).

Klemolan (2004, 85) mukaan kehotietoisuutta on mahdollista kehittää eli ihminen voi tulla tietoisemmaksi proprioseptisistä tuntemuksista kehossaan. Kehotietoisuuden harjoittelu edistää kehon kokemista kokonaisvaltaisesti (Anttila, 2009a, 88). Kehotietoisuus kehittyy ihmisen hankkiessa tietoa ja kokemuksia liike- ja lihasaistin kautta kehonsa sisäpuolelta, ja näkö- ja kuuloaistin avulla kehon ulkopuolelta (Herrala et al., 2008, 33). Kehotietoisuus voidaan löytää tyhjentämällä mieli tietoisesta ajattelusta ja vaimentamalla ego. Tällöin keho on fokuksessa ja keskittyminen liikkeeseen ja liikkeen hallinta paranevat (Klemola, 2004, 66).

Esimerkiksi tasapainon harjoittelu motorisen taidon oppimisen yhteydessä kehittää proprioseptiikkaa (Klemola, 2004, 85) ja kokemukset liikkeestä ja omasta kehosta vahvistavat kehotietoisuutta. Kehonhallinnan ja -kontrollon lisäksi käsitys omasta kehosta ja oman kehon tiedostaminen ovat kehotietoisuuden osa-alueita. (Meska, 2012, 16–18.)

Parviainen (2006, 151–154) on kirjoittanut koskettamisesta ja sen yhteydestä kehotietoisuuteen. Parviaisen mukaan ihminen voi havainnoida kehoaan kahdenlaisesta näkökulmasta, esimerkiksi omaa kättä koskettaessaan. Oma kättä toisella kädellä koskettaessa toinen käsi on koskettajana ja toinen koskettavana, eli kädet saavat erilaiset aistikokemukset. Kosketettavana oleva käsi aistii toisen käden kosketusta sisältäpäin ja toisaalta koskettava käsi saa koskettaessaan ulkoista tietoa toisesta kädestä, esimerkiksi ihon karheudesta. (Parviainen, 2006, 151–154.)

Parviaisen mukaan kehossamme asuu samalla myös toiseus, eli emme koskaan voi tietää kaikkea kehostamme. Emme siis voi tulla täysin tietoisiksi kehostamme. Toisaalta, kehotietoisuuden avulla aavistamme, miltä toisesta tuntuu, kun kosketamme toista ihmistä. (Parviainen, 2006, 151–154.) Klemolan mukaan kokemus toisesta ihmisestä tuntevana olentona perustuu kokemukseemme itsestämme tuntevina olentoina. Empatia toisia ihmisiä kohtaan rakentuu kehotietoisuuden avulla. (Klemola, 2004, 81.)

Kehotietoisuus on osa itsetuntemusta (Anttila, 2009a, 87; Talvitie ym., 2006, 268). Tietämys omista fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa. Itsestä muodostuneen käsityksensä pohjalta ihminen muodostaa käsityksen omista mahdollisuuksistaan suorittaa jokin fyysinen haaste (Kauranen, 2011, 143).

3.1 Kehontuntemus vai kehotietoisuus

Kehontuntemus on osa henkilön tietoisuutta kehostaan, eli osa kehotietoisuutta. Kehon tuntemus on kokemus kehosta tässä hetkessä. (Roxendahl, 1985, 9.; Bunkan, 2000, 86–88.) Roxendahl (1985, 9) ja Bunkan (2000, 86–88) käyttävät kehontuntemuksesta termiä ”body experience”. Kehontuntemus voidaan käsittää kyvyksi erottaa oman kehon osat ja tietää miten ne liikkuvat (mm. Gallagher, Ozmun & Goodway, 2012, 274).

Kehotietoisuus ja kehontuntemus -termejä käytetään kirjallisuudessa osittain synonyymeina, eivätkä termien määritelmät ole kattavia. Englanninkielisessä kirjallisuudessa ”body awareness” -termillä viitataan niin kehontuntemukseen kuin kehotietoisuuteenkin. Kattavaa ja yhtenäistä määritelmää termeille ei ole, eikä kehotietoisuuden tai kehontuntemuksen määrää ja laatua pystytä tämän hetkisillä terveydenhuollon mittausjärjestelmillä luotettavasti mittaamaan ja arvioimaan (Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht & Stewart, 2009, 1).

Kehotietoisuudella viitataan useammin filosofiseen käsitykseen omasta kehosta ja sen liikkeestä ja aistimuksista, kun taas kehontuntemusta kuvaillaan käytännönläheisemmin, oman kehon ja sen osien konkreettisena hahmottamisena. Katson kehontuntemuksen kuuluvan osaksi kehotietoisuuden käsitettä. Kehontuntemukseen kuuluvat kehon hahmotus ja tuntemukset kehossa, esimerkiksi rentous (mm. Gallagher ym., 2012, 274).

Tässä työssä kehotietoisuudella tarkoitetaan kehon ja kehon osien tiedostamista, joka on siis tarkempaa aistimista, kuin kehontuntemukseen sisältyvä kehonosien hahmotus eri kehonosien sijainnista. Esimerkiksi tietoinen keskittyminen vaikkapa laulemisen asennon tarkkailuun liikkeessä on kehotietoisuutta. Kehotietoisuudella tarkoitetaan opinnäytetyössäni kokonaisvaltaista käsitystä, kokemusta ja aistimusta kehosta ja sen vuoksi se on valittu tutkimusaiheeksi.

3.2 Kehotietoisuus, tanssi ja somatiikka

Kehotietoisuutta voi kehittää muun muassa tanssin ja luovan liikkeen kautta (Siljamäki, Kalaja, Perttula & Kokkonen, 2016). Proprioseptiikka ja sen kehittäminen on olennaista tanssissa. Kyetäkseen ohjaamaan liikettä tilassa, ajoittaakseen liikkeen oikein ja säädelläkseen liikkeen laatua, tulisi tanssijan kehittää proprioseptiikkaa (Battson, 2009b, 37). Harjaantunut kehotietoisuus mahdollistaa hienovaraistenkin kehoallisten kokemusten kuuntelun ja tulkinnan (Anttila, 2009a, 87). Kehon aistimista ja kuuntelua painottava opetus tukee tanssijoita arvostamaan itseään ja omaa kehoaan (Siljamäki, 2013, 94–95). Jotta tanssissa tarvittava kinesteettinen eli liikkeellinen taito

voisi syventyä kinesteettiseksi, keholliseksi tiedoksi, tanssitekniikan lisäksi tulisi harjoittaa liikkeen tietoista kokemista (Meska, 2012, 22).

Tanssin erityispiirre on se, että luovien harjoitusten avulla on mahdollisuus tunnistella ja tutkia oman kehon liikettä. Tanssin opetuksessa kehon tuntemista ja aistimista voidaan korostaa, sillä tanssissa suoritus ei ole itse tarkoitus (Meska, 2012, 18). Tanssia harjoittamalla voi parhaimmillaan tavoittaa eheyden ja kokonaisvaltaisuuden kokemuksen, jossa keho ja mieli ovat yhtä. Tanssiessa oman liikkeen ja kehon voi kokea tiedon ja ymmärryksen lähteiksi. (Anttila, 2006, 72.) Kehotietoisuuden kokemukset tanssiessa voivat olla jopa voimaannuttavia. Voimaantumisen on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemus, jossa yksilön tietoisuus itsestä lisääntyy ja identiteetti eheytyy. (Siljamäki, 2013, 63, 104.)

Taiteen perusopetuksessa tanssitaiteen opetuksen yhtenä tavoitteena oppilaan kehollisen tietoisuuden lisääminen. Kehontuntemuksen osa-alueen tavoitteissa oppilas muun muassa ”oppii ottamaan huomioon kehon rakenteen ja liikkumisen periaatteet omassa tanssi-ilmaisussaan”. (Opetushallitus, 2002, 9–10.)

Tanssin kautta omaan kehoon tutustuminen ja kehon lisääntynyt hallinta tukevat positiivisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä. Tanssi on omaehtoista ja kokonaisvaltaista kehon käyttöä. (Anttila, 2009b.) Luovassa tanssi-improvisaatiossa itse luotu liike on kehoystävällinen ja ”kehoa kuunnellen” tehty. Ihmisen kokonaisvaltaisen kehityksen edellyttää keho-mieli -integraation tukemista, mikä on tanssin ydintehtävä kasvatuksessa (Anttila, 2007, 61). Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteissa nykytanssin tavoitteisiin kuuluu oman liikelaadun löytäminen ja keskeisiin sisältöihin tanssitekniikan ja improvisaation yhdistäminen (Opetushallitus, 2005, 18).

Somatiikassa kehoa havainnoidaan sisäisten havaintojen kautta, proprioseptoreiden välittämien liikeaistimusten ja -tuntemusten avulla (Hanna, 1991, 31–32; Rouhianen, 2006, 13, 15). Kehotietoisuutta voi harjoittaa somaattisten menetelmien avulla (Siljamäki, Kalaja, Perttula, Kokkonen, 2016). Tanssille ja somatiikalle on yhteistä kinesteettisen tietoisuuden kehittäminen (Batson, 2009a, 2). Erityisesti nykytanssin kentällä somatiikkaan liittyvät holistisuus, kehollisuus ja kokemuksellisuus vaikuttavat niin harjoitteisiin, opetukseen, kuin taiteelliseen työhönkin (Rouhiainen, 2006, 27).

Taiteen perusopetuksen nykytanssin opetussuunnitelmaohjeistossa esitellään nykytanssiin vaikuttaneita eri kehomenetelmiä ja korostetaan kehollista tarkastelua (Mäntylä, Anttila, Jalkanen, Jokela, Koskiniemi, Norkia, Rönnlöf, Sillantaka & Yoken, 1999, 2–3).

Tanssin kenttä on saanut vaikutteita somaattisesta liiketerapiasta ja –opetuksesta, joissa korostetaan kehon ”kuuntelua” ja liikkeen ja liikkumisen muovaamista näiden aistimusten pohjalta (Eddy, 2009, 6). Esimerkkinä voidaan käyttää esimerkiksi Bartenieff Fundamentals -menetelmän kehittäjää, tanssija ja fysioterapeutti Irmgard Bartenieffia, jonka somaattisia harjoitteita voi soveltaa niin kuntoutuksessa kuin nykytanssitunnilla (Bartenieff & Lewis, 2002, 19–22).

4 Toiminnallinen anatomia kurssilla

Toiminnallisen anatomian selkeää määritelmää on haastavaa löytää fysioterapian tai tanssin lähdeaineistosta. Termiä kuitenkin käytetään erinäisissä yhteyksissä molemmilla aloilla. Tässä työssä toiminnallisella anatomialla tarkoitetaan ihmiskehon rakenteen ja toiminnan hahmotusta liikkeessä. Toiminnallinen anatomia hyödyntää anatomiaa, biomekaniikkaa ja kinesiologiaa optimaalisen liikkumisen löytämisessä ja liikkeen hahmottamisessa.

Anatomia on oppi elävän kehon rakenteesta ja muodosta (Hervonen, 2004, 13). Anatomian opiskelu aloitetaan liiketasojen ja liikesuuntien opettelulla (Mylläri, 1999, 9–11), joka mahdollistaa kehon ja kehon liikkeen kolmiulotteisen hahmottamisen. Biomekaniikka ja kinesiologia taas ovat ihmisen liikettä tutkivia tieteenaloja, jotka perustuvat fysiikan ja mekaniikan liikkeeseen vaikuttaviin lakeihin (Ahonen, 2011, 157).

Toiminnallista anatomiaa käsittelevän tanssikurssin teemoiksi valikoituivat opinnäytetyön ohjaajien kanssa käydyn keskustelun pohjalta kehon kannatus ja linjaus. Erilaiset liiketoiminnan häiriöt ja keskivartalon tuki esimerkiksi selkäongelmien yhteydessä ovat olleet pinnalla fysioterapiassa viime vuosina (Comerford & Mottram, 2001, 15). Tanssinopetuksessa kehon kannatus ja linjaus liikkeessä luovat pohjan hyvälle tanssitekniikalle (Ahonen, 2011, 177).

4.1 Kannatus ja linjaus

Kannatus ja linjaus voidaan määritellä kehon olemukseksi eri asennoissa ja liikkeessä. Pelkän asennon sijasta tulee ottaa huomioon liike ja liikkeen hallinta, koska keho ei ole koskaan täysin paikallaan. (Ahonen, 2011, 175, 178.)

Kehon optimaalinen linjaus tukee kokonaisvaltaista terveyttä (Franklin, 2014, 394). Kasvava määrä tutkimuksia yhdistää monet sairaudet ja kehon ongelmat kehon linjaukseen (Ahonen, 2011, 176). Toistuvat, staattiset asennot ja kehonosien huono linjaus liikkeessä johtavat erilaisiin, kipua aiheuttaviin liiketoiminnan häiriöihin kehossa (Sahrmann & Associates, 2011, 51–54). Liiketoiminnan häiriöissä lihasten aktivaatio ja lihasten aktivoitumisjärjestys on häiriintynyt (Sahrmann & Associates, 2011, 1–2).

Kehon optimaalinen linjaus mahdollistaa tehokkaasti koordinoitun liikkeen sekä liikumisen. Vastaavasti liikkeen virtaus on osa toimivaa kehon linjausta. (Franklin, 2012, 1, 9.) Jokaisen keho ja kehoiin linjaus ovat yksilöllisiä. Kehon ja kehonosien linjaus seisoma-asennossa ja liikkeessä riippuvat henkilön kehonrakenteesta ja yksilön aktiiviteeteista. (D'Hondt & Glashouwer, 2015; Ahonen, 2011, 177.)

4.1.1 Kehon luotisuora linja ja liike

Kehon paino kulkeutuu maahan kehon läpi (Olsen, 2004, 51). Kehon linjaaminen luotisuoran linjan mukaisesti perustuu painovoiman vaikutukseen (Ahonen, 2011, 157). Luotisuora linja on kehon sivulta päin tarkasteltava linja, jossa kehon eri osat asettuvat optimaalisessa kuormitussuhteessa toisiinsa nähden (Franklin, 2012, 17). Tällöin pää, rintakehä ja lantio ovat päällekkäin neutraaliasennossa (Ahonen, 2011, 186, 192–193).

Luotisuora kulkee sivulta tarkasteltuna korvanlehden nipukasta olkapään keskelle, tästä rintakehän keskeltä hieman lonkkanivelen takaa, hieman polvinivelen etupuolelta ja lateraalisen kehräsluun etupuolelta (Magee, 2008, 972). Pään, rintakehän ja lantion ollessa optimaalisesti linjattuina toistensa päälle, ovat selkärangan luonnolliset kaaret optimaalisissa asennoissa; kaularangassa on lievä lordoosi, rintarangassa

kyfoosi ja lannerangassa lordoosi (Olsen, 2004, 50; Magee, 2008, 997). Kehon paino kulkeutuu kehon keskilinjän mukaisesti selkärangan okahaarakkeiden kohdalta, pään, rintakehän ja lantion läpi ja kantapäiden välistä maahan, jolloin niveliin kohdistuu mahdollisimman vähän kuormitusta (Olsen, 2004, 50; Clippinger, 2007, 95; Magee, 2008, 972, 990–995).

Pään, lantion, rintakehän ja hartiarenkään linjaus ja asento vaikuttavat sekä toisiinsa että selkärangan kaariin ja rangän linjaukseen (Franklin, 2014, 260, 304). Kehon linjauksen tavoitteena onkin ”suoran” selkärangan sijasta saavuttaa liikkuva ja reagoimaan kykenevä ranka (Olsen, 2004, 50).

4.1.2 Kehon kannatus ja kehon keskusta

Kehon linjaukseen ja tasapainoon vaikuttaa kehon massan jakautuminen ja kehon massan keskipiste kehossa (Ahonen, 2011, 164–165, 185). Massan keskipiste on samalla painovoiman keskipiste kehossa (Franklin, 2014, 100). Luotisuoran mukaisesti seistessä koko kehon massapiste sijaitsee lantion keskellä, muutaman senttimetrin ristiluun päätylevyn etupuolella (Ahonen, 2011, 164–165). Kehon rakenne ja esimerkiksi jalkojen pituus vaikuttavat yksilöllisiin eroihin kehon massan keskipisteessä (Cailais-Germain & Lamotte, 2008, 33). Liikkuessa kehon massakeskipiste voi liikkua eri kohtaan kehoa tai jopa pois kehon sisäpuolelta. Esimerkiksi kävelyssä ja juoksussa kehon massakeskipisteen tulisi suuntautua eteenpäin. (Ahonen, 2011, 164–167.)

Lantio on kehon keskusta, joka jakaa kehon ylä- ja alavartaloon. Lantio välittää lihasvoimaa jaloista ylävartaloon ja toisaalta kehon painon ylävartalosta lantion kautta jalkoihin. Liike ja liikkeen koordinaatio lähtevät lantiosta ja kehon suurimmat lihakset kiinnittyvät lantion alueelle tai kulkevat lantion alueella. Lantion asento vaikuttaa olennaisesti koko selkärangan linjaukseen. (Franklin, 2014, 149, 182–185, 203–204, 260.) Keski-asennossa lantion suoliluiden etu- ja takakärkien tulisi olla samalla tasolla toisiinsa ja häpyliitokseen nähden, eikä lantio saisi olla kiertynyt kumpaankaan suuntaan (Magee, 2008, 990–995).

Lantion keskiasento mahdollistaa keskivartaloa kannattavien syvien lihasten – lantion pohjan lihasten, poikittaisen vatsalihaksen ja rangän nikamien välillä kulkevan sy-

vän, monihalkoisen lihaksen (m. Multifidus) toiminnan vartalon stabilaattoreina liikkeessä (Gilroy, Macpherson & Ross, 2013, 216). Lantion ja lannerangan kannatus muodostuu kehon tasapainon hallinnasta, lannerangan ja lantiomaljan kontrollista sekä selkänikamien välisestä kontrollista (Richardson, Hodges & Hides, 2005, 13 - 17).

Liikkeet tulisi pyrkiä aloittamaan lantion keskiasennosta, jotta kehon kannatus ja linjaus säilyisivät liikkeessä. Eri liikkeiden aikana joudutaan ajoittain luopumaan lantion ja lanneselän neutraalista asennosta, mutta aina tilaisuuden tullen tulisi pyrkiä palauttamaan lantio neutraaliasentoon, jotta lannerankaa tukeva lihaksisto voi toimia optimaalisesti. (Ahonen, 2011, 192–193.)

4.1.3 Miten harjoittaa kannatusta ja linjausta

Kehon kannatuksen harjoittamisessa on olennaista kehittää kinesteettistä tietoisuutta keskivartalon asennosta ja lihasten aktivaatiosta liikkeessä (Clippinger, 2007, 127). Kehon linjausta voi oppia sisäisen kokemuksen kautta, sensomotoriikkaa parantamalla ja rentoutta lisäämällä. Linjauksen harjoittelu lähtee liikkeen tuntemisesta ja tavoitteena on liikkeen hallinnan kehittäminen. Linjauksen ”ulkoista” opettelua tulisi välttää (Ahonen, 2011, 176–177).

Palpointti eli kehon rakenteiden paikallistaminen käsin tunnustelemalla auttaa tuki- ja liikuntaelimistön kolmiulotteisessa hahmottamisessa (Reichert, 2005, 1) ja sitä voi hyödyntää esimerkiksi oman kehon ja kehonosien asennon hahmottamisessa. Kehon rakennetta ja liikkeen linjausta voi harjoittaa myös erilaisten mielikuvien avulla (Franklin, 2012, 1). Tanssin yhteydessä erilaisten mielikuvien käytön on todettu kehittävän tanssitekniikkaa ja tanssijan kehollista läsnäoloa (Young Overby ym., 2011, 11; Franklin, 2014, 43; Siljamäki, 2013, 113).

Maureen Murphy on hyödyntänyt somaattisiin menetelmiin lukeutuvaa Topf-tekniikkaa baletin opetuksessa. Topf-tekniikassa pyritään hahmottamaan kehon liikettä kehon anatomisen rakenteen avulla. Murphyn opetusmetodista tehdyssä tutkimusraportissa somatiikan ja toiminnallisen anatomian harjoittaminen balettitunneilla edisti oppilaiden kehonhahmotusta ja -hallintaa sekä kehon ja mielen yhteyttä tanssiessa. (Dixon, 2005, 86–94.) Lukiolaisille pidetyllä kehohuollon kurssilla toiminnallisen anatomian tietämys edisti kehontuntemuksen ja asennonhallinnan kehittymistä (Kalaja,

2007, 122). Kehotietoisuus ja kehontuntemus ovat siis yhteydessä kehon linjaukseen ja kannatukseen ja ovat osaltaan avainasemassa näiden harjoittamisessa.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyö on tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Tutkimuksellinen kehittämis-toiminta sijoittuu kehittämistoiminnan ja tutkimuksen välimaastoon. Siinä yhdistyvät konkreettinen kehitystoiminta ja tutkimuksellinen lähestymistapa. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tavoitteena on tuottaa käyttökelpoista tietoa kehittämistyön kautta. Sillä pyritään tuottamaan sekä käytännönläheistä että teoreettista tietoa. (Toikko & Rantanen, 2009, 155–157.)

5.1 Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta –kurssi

Opinnäytetyössä tutkimuksellisena interventiona toimi Jyväskylän yliopiston liikunta-tieteellisen tiedekunnan opiskelijoille järjestetty tanssi- ja liikekurssi. Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta –kurssi oli tanssipedagogiikan erikoistumisopin-tojen valinnaiskurssi. Kurssin tunnit pidettiin torstaisin Jyväskylän yliopiston liikunta-tieteellisen tiedekunnan rytmiiikkasalissa. Kurssi koostui viidestä kerrasta, jotka pidet-tiin syys-lokakuussa 2015. Ennen varsinaisen kurssin alkua järjestettiin kurssista pilot-tikerta Jyväskylän tanssiopistolla.

Tunnit olivat kestoaltaan 90 minuuttia, josta 75 käytettiin anatomisen teorian läpi-käyntiin ja erilaisiin liikeharjoituksiin ja 15 minuuttia tunnin lopusta joko oppimisko-kemusten ja palautteen kirjoittamiseen tai palautekeskusteluun. Jokaisella tunnilla oli oma teemansa, jonka kautta käsiteltiin kehon kannatusta ja linjausta tunnin teoria-osuudessa ja harjoitteissa. Kurssilla käsiteltiin kannatuksen ja linjauksen kannalta olennaisia kehon alueita, kuten lantiota, rintakehää ja päätä sekä kaularankaa, näi-den luista rakennetta ja lihaksistoa. Kurssikertojen tarkemmat teemat löytyvät ohei-sesta taulukosta.

Taulukko 1. Tuntien teemat Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta -kursilla.

KURSSIKERTA	KERRAN TEEMA
1. tunti	lantio ja lantion keskiasento
2. tunti	lanneranka ja keskivartalon tuki liikkeessä
3. tunti	selkäranka ja rangan liike
4. tunti	rintakehä, rintaranka ja hartiarengas
5. tunti	pää ja kaularanka

Kurssin tarkoituksena oli auttaa osallistujia hahmottamaan kehon kannatusta ja linjauksia omassa kehossaan. Tavoitteena oli tarjota osallistujille tanssin ja liikeharjoitusten kautta mahdollisuus syventää suhdetta omaan kehoon, kehontuntemukseen ja kehotietoisuuteen.

Kurssi perustui teorian ja käytännön yhdistämiselle, eli kehon kannatuksen ja linjauksen opiskelulle toiminnallisen anatomian, tanssin ja liikkeen avulla. Tunnit alkoivat teeman esittelyllä ja siitä keskustelemalla.

Tuntien alussa ja lopussa keskityttiin kehoon, joko erilaisten rentoutusten avulla, tai keskittyen liikkuen tietyn kehonosan tarkkailuun. Näiden harjoitteiden avulla pyrittiin virittäytymään tunnin teemaan ja havainnoimaan ja kokeilemaan käsiteltävän kehonosan rakennetta ja toimintaa. Esimerkiksi lantionpohjan lihasten aktivaatiota harjoiteltiin ensimmäiseltä tunnilta lähtien koukkuselinmakuulla tehtävillä harjoituksilla. Rentoutusten yhteydessä tehtiin Laban Bartenieff -menetelmän ”Heel Rock”, eli ”kantakeinu”-harjoitusta, jossa haetaan selinmakuulla yhteyttä kantapäistä kehon läpi päälakeen (Bartenieff, Lewis, 2002, 234). Tuntien lopussa rentoutukset toimivat harjoituksina, joissa kurssilaiset pystyivät keskittymään aistimaan kehoaan tunnin ja harjoitusten jälkeen.

Kehoa lämmittävinä harjoituksina kurssilla toimivat erilaiset liiketehtävät, joissa keskityttiin teemana olevan kehonosan tarkkailuun tai liikkeeseen. Tällaisia harjoitteita olivat muun muassa tilassa kävely lantion liikkeeseen keskittyen.

Tuntien teoriaosuuksissa opiskeltiin kehon luu- ja lihasrakenteita luurangon avulla. Kehon rakennetta pyrittiin hahmottamaan myös tunnistelemalla ja palpoimalla kehon eri osia, kuten luisia rakenteita, joko omasta kehosta tai toisen osallistujan kehosta. Esimerkiksi selkärangan rakennetta ja toimintaa hahmoteltiin kurssilla muun muassa palpoimalla kaverin rankaa ja rullaamalla omaa selkää pyöreäksi ja takaisin pystyyn, pyrkien erottelemaan rangon liikettä.

Ennen kurssin alkua pidetyn pilottitunnin perusteella kurssille valikoitui vain yksi ko-reografioitu tanssisarja, joka opeteltiin yhdessä opettajajohtoisesti. Pilottikerralla tehtiin useampi tanssisarja, joiden kautta oli tarkoitus käsitellä lantiota ja sen merkitystä kannatuksessa. Pilottitunnin palautteessa erityisesti vähemmän tanssineet osallistujat kokivat, että sarjaa tehdessä huomio kiinnittyi enemmänkin liikkeiden muistamiseen kuin kehon tiedostamiseen. Kurssille valmistelin siis yksinkertaisen liikesarjan, jonka avulla käytiin läpi käsiteltäviä kehon osa-alueita.

Lisäksi kurssilla tehtiin muutamia improvisaatioon ja oman liikkeen kehittelyyn perustuvia liikeharjoitteita, joissa osallistujat tutkivat kurssikerran teeman mukaista kehon osaa liiketehtävän avulla. Harjoitusten tavoitteena oli syventää hahmotusta ja kokemusta kulloinkin käsiteltävästä kehonosasta. Tanssi-improvisaatioita tehtiin kurssin viimeisillä tunneilla, jolloin ryhmän keskinäinen luottamus salli improvisaatioihin ja oman liikkeen luomiseen heittäytymisen.

Tutkimustuloksissa kerrotaan yksittäisistä harjoitteista enemmän, siltä osin kuin se tukee kehotietoisuuden kokemusten käsittelyä. Opinnäytetyön liitteistä löytyy esimerkki erään tunnin tuntisuunnitelmasta, johon on kirjattu harjoitteet yksityiskohtaisemmin.

5.1.1 Tutkittavat

Kurssille osallistui yhteensä 13 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijaa. Opiskelijat opiskelivat pääaineinaan joko liikuntapedagogiikkaa tai terveystiedettä. Kurssin ensimmäiselle tunnille osallistui 17 opiskelijaa, joista neljä ei enää ensimmäisen tunnin jälkeen tullut kurssille. Valitettavasti en saanut tietooni, miksi nämä neljä opiskelijaa keskeyttivät kurssin heti alkuunsa.

Kaikilla osallistujilla oli paljon aiempaa kokemusta liikunnasta, liikkeestä ja liikkumisesta sekä vapaaehtoinen kiinnostus tanssia kohtaan. Kurssille osallistui niin pitkän tanssitaustan omaavia kuin tanssia ensimmäistä kertaa kokeilevia. Opiskelijat olivat myös eri vaiheissa opintojaan. Mitä varmimmin osallistujat osallistuivat kurssille vapaasta tahdostaan ja omasta kiinnostuksestaan kurssin aihetta kohtaan, mikä helpotti kurssin opettamista. Kurssilaisten taustat liikkeen parissa ja kiinnostus kehoon auttoivat kurssilaisia sanallistamaan kehotietoisuuden kokemuksia kurssilta.

5.1.2 Yhteistyökumppani

Työn ohjaajana ja yhteistyökumppanina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta toimi yliopistonlehtori Mariana Siljamäki. Koko opinnäytetyöprojekti lähti liikkeelle eräästä Siljamäen kanssa käymästani keskustelusta.

Siljamäki oli kurssin toista tuntia lukuun ottamatta seuraamassa kaikkia tunteja. Ohjaavan opettajan läsnäolo antoi tukea ja apua tunneille. Erityisesti Siljamäen kanssa käydyt keskustelut tuntien jälkeen auttoivat suunnittelemaan kurssia eteenpäin ja jäsentämään omia ajatuksia tutkimukseen liittyvän kurssin toteuttamisesta.

5.2 Tutkimuksen eettisyys

Ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimusetiikan lähtökohta (Hirsjärvi, Remes, & Saja-vaara, 2009, 25) ja sosiaali- ja terveysalan toiminnan perusta (ETENE, 2011, 5). Tutkimusta tehdessä tulee välttää fyysisen, henkisen, sosiaalisen tai taloudellisen vahingon aiheutumista tutkittavalle. Tähän liittyy muun muassa tutkimusaineiston suojaaminen ulkopuolisten käyttöön joutumiselta, vuorovaikutustaidot tutkimustilanteessa ja tutkittavista neutraaliin sävyyn kirjoittaminen. (Kuula, 2011, 62–63.) Tutkittavien yksityisyyttä kunnioittaakseen tutkijan tulee huolehtia tutkittavien anonymiteetin suojasta tutkimusjulkaisussa ja tutkimusaineiston suojaamisesta sivullisilta (Kuula, 2011, 108).

Tiedon eettisinä arvoina voidaan pitää uuden tiedon tuottamista, riippumattomuutta ja itsenäisyyttä (Kuula, 2011, 25). Tutkijoiden keskinäisten suhteiden etiikkaan kuuluu

muun muassa tekijänoikeuksien kunnioittaminen, kun käytetään muiden teoksia ja tutkimuksia tutkimuksen tausta-aineistona (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2009).

Jyväskylän ammattikorkeakoulu on laatinut omat eettiset periaatteensa, joiden tutkimus- ja kehitystyötä ohjaavat eettiset periaatteet perustuvat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ”Hyvä tieteellinen käytäntö” -ohjeistukseen (JAMK, 2013, Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet, 7–8). Tämän ohjeistuksen mukaisesti laadimme yhteistyösopimuksen opinnäytetyöstä minun, JAMK:in ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan laitoksen ja opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimineen lehtori Mariana Siljamäen välille.

Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta -kurssin kurssiesittelyssä ja ensimmäisellä tunnilla kerroin kurssin olevan osa opinnäytetyötä, jossa tutkitaan kurssilaisten kokemuksia kehotietoisuudesta kurssin aikana. Kysyin kurssilaisten kiinnostusta ja suostumusta olla mukana tutkimuksessani ensimmäisellä tunnilla, ja kaikki kurssilaiset suostuivat mukaan opinnäytetyötutkimukseen.

Kurssin alussa kysyin osallistujilta luvan tuntien videointiin ja samalla kerroin, ettei videointeja tulla näyttämään missään julkisesti. Opinnäytetyön tutkimusaineistoa kerättäessä tutkittavat kirjoittivat keksimillään nimimerkeillä, joten tutkittavien anonymiteetti säilyi suojassa.

Pyrin rakentamaan kurssia osallistujien toiveet ja tarpeet huomioiden. Alussa kysyin osallistujien toiveita ja tavoitteita kurssille. Tuntien jälkeen täytettäviin kyselylomakkeisiin kurssilaiset saivat kirjoittaa myös yleistä palautetta kyseisestä tunnista ja toiveita jatkoon.

Kurssia ohjatessani yritin olla mahdollisimman paljon ja mahdollisimman avoimesti vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Esimerkiksi kolmannen tunnin lopussa pidin palautekeskustelun kirjoitustehtävän sijasta, koska koin kurssin puolivälissä kaipaavani suoraa kontaktia ja keskusteluyhteyttä kurssilaisten kanssa. Vaikka kaikki eivät keskusteluun osallistuneetkaan, niin osallistujien kommentit siitä, että improvisaatio ja vapaa oman liikkeen tuottaminen ja tekeminen tukivat kehon havainnointia ja hahmottamista, kannustivat minua teettämään rohkeammin liikeimprovisaatioita kurssin myöhemmillä kerroilla.

5.3 Tutkimusaineiston keruu ja analysointi

Opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui opinnäytetyön toiminnallisen osion, eli tanssi- ja liikekurssin aikana. Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruun menetelmät ovat haastattelut, kyselyt, havainnot ja erillisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 71). Tässä työssä tutkimusaineistoa kerättiin kurssilaisilta kyselylomakkeiden ja haastattelun avulla. Alla olevasta taulukosta löytyy erittely työn tutkimusaineistoista.

Taulukko 2. Opinnäytetyön tutkimusaineistot ja niiden analyysimenetelmät

TUTKIMUSAINESTO	AINESTON HYÖDYNTÄMINEN
Osallistujien kirjoitukset kokemuksista kurssilla	teemoittelu tutkimuskysymysten ja kirjoituksista esiin tulleiden teemojen mukaan
Teemahaastattelu	litterointi ja teemoittelu
Opinnäytetyön tekijän tutkimispäiväkirja	opinnäytetyöntekijän ja osallistujien ajatusten vertailu
Tuntien videotaltioinnit	tuntien kulun kertaus jälkikäteen

Kuten taulukosta 2. selviää, osallistujien vastaukset kirjoitustehtäviin toimivat pääasiallisena tutkimusaineistona. Kurssilaiset kirjoittivat kokemuksistaan tunnin teemaan liittyvien avoimien kysymysten avulla jokaisen kurssikerran päätteeksi. Kurssin aikana opiskelijat saivat yhden kirjallisen kotitehtävän, jota on hyödynnetty opinnäytetyön tutkimusaineistossa poimien tehtävistä osallistujien kirjaamia kehotietoisuuden kokemuksia. Kurssin kolmannella tunnilla annetussa kotitehtävässä pyydettiin osallistujia valitsemaan yksi kurssilla olleista teemoista ja kirjoittamaan havaintojaan tästä aiheesta omassa arjessaan. Teemoina tehtävään olivat: 1. Lantion liike ja asento, 2. Lantionpohjan, poikittaisen vatsalihaksen ja monihalkoisen lihaksen (m. Multifidus) muodostama ”keskivartalon kannatus” ja 3. Rintakehän liike ja asento.

Tutkittavien kirjoitusten lisäksi pääaineistona toimi yhden osallistujan teemahaastattelu kurssin jälkeen. Haastateltavana oli naispuolinen, pitkän tanssitaustan omaava kurssilainen. Tarkoituksena oli antaa haastateltavalle mahdollisimman suuri vapaus

reflektoida ja pohtia kokemuksiaan kurssilta. Haastattelun tavoitteena oli kerätä yksityiskohtaisempia kokemuksia ja ajatuksia kurssista yksittäisen osallistujan näkökulmasta ja tätä kautta laajentaa ja rikastuttaa jo kerättyä tutkimusaineistoa. Puolistrukturoitu teemahaastattelu oli jaettu kolmeen haastatteluteemaan. Haastattelun ensimmäisinä teemoina olivat kehon rakenne ja anatomia sekä kehon kannatus ja linjaukset kurssilla. Toisena haastatteluteemana oli kehontuntemus ja kehotietoisuus, ja kolmantena tanssillisuus kurssilla.

Kirjoitin kurssin aikana omista kokemuksistani ja oivalluksistani tutkimuspäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirjaan kirjasin jokaisen tunnin jälkeen palautetta itselleni tunnin kuluksi sekä ideoita seuraavaa tuntia varten. Tutkimustuloksia kirjatessa vertasin pohdintojani kurssilta osallistujien ajatuksiin. Lisäksi kurssikerrat yhtä lukuun ottamatta videoitiin, jotta pystyin aineiston analyysivaiheessa palaamaan tiettyyn tuntiin ja teemaan. Valitettavasti kurssin kolmannen kerran videotallennus epäonnistui, koska tietokoneestani loppui akku kesken tunnin kuvaamisen.

Kurssin päättyttyä alkoi kerätyn aineiston luokittelu aiemmin esitettyjen tutkimuskysymysten pohjalta. Kurssilaisten kirjoituksista ja litteroidusta teemahaastattelusta eroteltiin ensin kehotietoisuutta koskevat kirjoitukset ja ajatukset anatomian oppimiseen liittyvistä kommentteista. Aineistosta poimittiin vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli siihen millaisia kehotietoisuuden kokemuksia osallistujat kurssilla kokivat, sekä toiseen tutkimuskysymykseen, eli miten kehotietoisuuden kokemukset liittyivät kehon anatomisen rakenteen ja kurssin teemoina olleiden kehon kannatuksen ja linjauksen oppimiseen.

Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja tarkoittaa laadullisen aineiston ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Teemoittelu mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen vertailun aineistossa (Tuomi, Sarajärvi, 91, 93). Tutkimuskysymysten mukaan jaotellusta aineistosta nostettiin esille teemoja, jotka toistuivat aineistossa. Tutkimuskysymysten pohjalta esille tulleet teemat esitellään seuraavassa tutkimustuloksista kertovassa luvussa.

6 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tutkimustuloksia. Tutkimustuloksissa on lainattu kurssilaisten kommentteja tunneilta ja siteerattu kurssilaisten kirjoituksia. Taulukossa 3. on jaoteltu tutkimusaineistosta löytyneitä kehotietoisuuden kokemuksia. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tiimoilta nousivat esille kokemukset kehotietoisuudesta ja kehon kokonaisvaltaisuudesta sekä kokemukset kehontuntemuksesta. Kokemukset kehotietoisuudesta voidaan jakaa koko kehon ja erillisten kehon osien tiedostamisen kokemuksiin ja kokemuksiin kehon kokonaisvaltaisuudesta. Kurssilaisten kokemukset kehossa voidaan jakaa miellyttäviin tuntemuksiin sekä lihaskireyksien ja puolierojen tuntemuksiin kehossa. Lisäksi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyen nousi kurssilaisten kirjoituksista erilaisia keinoja kehotietoisuuden ja kehontuntemuksen harjoittamiseen.

Taulukko 3. Kehotietoisuuden kokemukset kurssilla.

Kehotietoisuuden kokemukset	
Kehon tiedostaminen	-eri kehonosien ja koko kehon tiedostaminen -rentouden ja mielihyvän kokemukset -lihaskireyksien ja puolierojen tiedostaminen
Kokemukset kehon kokonaisvaltaisuudesta	-kehon kokeminen kokonaisuutena -terapeuttiset ja voimaantumisen kokemukset
Keinot kehon tiedostamiseen	-mielikuvien hyödyntäminen -silmät kiinni kehon tarkastelu ja liikkuminen -erityyppiset liikeimprovisaatiot -yksinkertainen tanssisarja -kosketus ja kosketuksen kohteena oleminen

Toiseen tutkimuskysymykseen liittyen korostui kosketus ja palpoini kehon rakenteen hahmottamisessa. Ensimmäiseksi kerrotaan kurssilaisten kehotietoisuuden kokemuksista. Tämän jälkeen käsitellään, miten anatomian oppiminen oli yhteydessä kurssilaisten kokemuksiin kehotietoisuudesta ja kehontuntemuksesta. Lopuksi kerrotaan kurssin opettamisesta.

6.1 Kehotietoisuuden kokemukset kurssilla

Osallistujien kokemukset kehotietoisuudesta voi jakaa erilaisiin tiedostuksen ja tietoisuuden kokemuksiin kehosta. Osa osallistujista oli kurssille tullessaan kiinnostuneita hahmottamaan, tiedostamaan ja tuntemaan kehoaan ja kehonsa liikettä paremmin. Alla siteeratun kurssilaisen tavoitteena oli kehotietoisuuden lisääminen.

”Haluan herätellä omaa kehoani, niin, että lihastuntemus ja kehotietoisuus esimerkiksi rennosta ja vaivattomasta liikkeestä lisääntyisi” (Viljo)

Pyrin huomioimaan osallistujien esittämiä oppimistavoitteita ja toiveita kurssin seuraavia tunteja suunnitellessa. Viimeisen kurssikerran kysymyslomakkeissa useampi kertoikin tulleen kurssin aikana tietoisemmaksi kehonsa asennoista ja liikkeestä.

”Olen oppinut ja tullut tietoisemmaksi niistä kehon liikkeistä tai asennoista, jotka tuntuvat jäykiltä, kiristävältä tai tuntuvat ’heikoilta’, esim. lapatuki ja niska. Toisaalta olen oppinut huomaamaan kehoni vahvoja kohtia hieman paremmin (hartia, tasapaino).” (Henni)

Erityisesti kurssin ensimmäiseltä kerralta kertyi kommentteja kehon tiedostamisesta. Alla olevissa kommentteissa yksi kurssilainen kirjoittaa tiedostaneensa tunnin jälkeen koko kehon paremmin, kun taas toinen koki aistivansa selkeämmin, missä asennossa lantio on.

”Tavallaan on tietoisempi olo omasta kehosta.” (Elina)

”Tunnen paremmin, missä asennossa lantioni on.” (Frida)

Seuraavat kommentit ovat saman kurssilaisen kokemuksia kurssin toiselta tunnilta ja viimeiseltä tunnilta. Mielenkiintoista on huomata kurssilaisen kokemuksen muutos kehon kuuntelun haasteellisuudesta kehoon ja liikkeeseen keskittymisen ihanuuteen.

”Haastavaa on vain kuunnella kehoa yksinkertaisissa liikkeissä → vaikea nimetä mitään tuntemuksia.” (Sofia)

”Ainakin tanssia harrastaneena oli ihana kerrankin tehdä yksinkertaisia juttuja oikeasti keskittyen. Esim. tanssisarjassa tuntui, että sai liikkeet ’tuntumaan’ oikeissa paikoissa → tämä olisi varmasti avain kehitykseen omassa tanssissa.” (Sofia)

Liikkeen tekeminen tiedostetusti harjoittaa kehotietoisuutta ja yllä kurssilainen kuvaakin liikkeiden ”tuntumista oikeissa paikoissa”. Kurssilla tehdyn yksinkertaisen tanssisarjan avulla hän on pystynyt keskittymään liikkeen tiedostamiseen kehossa. Yllä olevista kommenteista voi nähdä, miten kurssilaisen kyky keskittyä kehon tiedostamiseen on kehittynyt kurssilla. Kurssilaiset kuvailivat oloaan tuntien jälkeen muun muassa rennoksi, hyväksi ja keskittyneeksi.

”Olo on rentoutunut, mutta samalla vahva ja energinen.” (Peppi)

Rentous oli yleisin kokemus kehossa. Rentouden kokemukset voitiin luokitella yleisiin, koko kehon rentoutumisen kokemuksiin ja paikallisiin, jonkin tietyn kehonosan rentoutumisen kokemuksiin. Alla oleva kommentti kuvastaa paikallisen rentouden kokemusta kurssilla tehdyn parihieronnan yhteydessä.

”Kosketuksen ja hieronnan myötä sormet ja kädet rentoutuivat.” (Elina)

Rentouden tapaan, myös hyvän olon tuntemuksia voitiin jaotella yleiseen, koko kehon hyvän olon tuntemukseen ja paikalliseen hyvän olon tuntemukseen jossain tietyssä kehonosassa.

”Kehossa tuntuu taas hyvältä.” (Viljo)

”Selässä (erityisesti alaselässä) tuntuu todella hyvältä tällä hetkellä.” (Peppi)

Rentoutusharjoitteet kurssilla olivat osallistujille varsin mieluisia. Kurssilaiset kokivat pystyvänsä keskittymään juuri näissä rauhallisemmissa harjoitteissa kehon tiedostamiseen ja aistimiseen. Kurssin toisen tunnin lopuksi tehtiin parirentoutus, jossa toinen makasi lattialla selinmakuulla ja toinen pyrki erilaisten ravistelujen ja hierontaotteiden avulla rentouttamaan parin kehoa. Osallistujien kirjoituksista päätellen parirentoutus oli toisen tunnin mieluisin harjoitus.

”Loppurentoutus parin kanssa oli mukava ja hyvä. Jäi hyvä fiilis.” (Ted)

Kurssi toimi eräänlaisena testilaboratoriona erilaisille harjoitteille, joista kaikki eivät toimineet aivan odotusten mukaisesti. Viides tunti päätettiin ryhmärentoutuksella, jossa yksi osallistuja oli selinmakuulla ja muut jakautuivat rentouttamaan makuulla olevan jalkoja, käsiä ja päätä. Kehon eri puolilta tulevat eri ihmisten antamat impulsit koettiin rentouttavan sijaan kuitenkin jopa ahdistavina. Harjoituksen jälkeen eräs kurssilainen mainitsi, että eri puolilta kehoa tuleviin erilaisiin impulsseihin oli vaikea keskittyä. Vaikkei harjoitus etukäteen suunnitellulla tavalla toiminutkaan, oli kuitenkin mukava, että osallistujat toivat harjoituksen huonot puolet esiin tunnin loppukeskustelussa, joten ehkä ahdistavaltakin tuntunut kokemus voitiin jakaa ryhmän kesken.

Erilaisten rentoutumisen ja hyvän olon kokemusten lisäksi kehossa tiedostettiin myös toisenlaisia tuntemuksia. Seuraavassa kommentissa kurssilainen erittelee niin positiivisia kuin negatiiviseksi luettuja tuntemuksia tunnilta.

”Rintakehää hieman painanut tunne helpottui. Rullauksista rinta-, lannerangan tienoilla selässä pientä kihelmöintiä. ---Tutut asennot, kireät kohdat ja palpoiden aristavat kohdat.” (Toivo)

Osallistujat kirjoittivat kurssilla kokemuksistaan kehon ja eri kehonosien lihasjännityksestä, lihaskireyksistä ja kehon puolieroista. Seuraavassa kurssilainen on havainnoinut omaa kehon käyttöään ja ylimääräistä lihasjännitystä.

”Huomasin esim. että jännitin kroppaa aluksi seisoessa (lantiota/reisiä).” (Sofia)

Kurssin neljäs tunti aloitettiin hieromalla kaverin hartiaseutua ja palpoimalla samalla kaverilta hartiarenkkaan keskeiset rakenteet, kuten lapaluut ja solisluut. Parin hierottavana ollessa kurssilaiset havainnoivat oman kehonsa lihaskireyksiä.

”Alun kevyt hieronta tuntui hyvältä ja huomasin, kuinka hartioissa on kireyksiä.” (Seela)

Teemahaastattelussa haastateltava kertoi kurssin myötä hahmottaneensa puolieroja kehossaan aiempaa tarkemmin.

*”---mut kyl mä enemmän oon omasta liikkeestä saanu irti. Huomannut puolieroja. Varsinkin kun makoiltiin lattialla ja mietittiin, miten raajat koskee maahan ja huo-
maan, et mulla on aina yksi puoli niinku näin ja toinen puoli on enemmän auki. En mä
oo sitä koskaan oikeesti huomannutkaan, et mulla on toinen puoli paljon avonai-
sempi, et se ihan rennossa tilassa on niin. Ja sit kun miettii, et menee treeneihin ja
työstää niitä kuitenkin tasavertaisesti, niin pitäis vähän hellittää sille toiselle puolelle,
kun ei se oo niin auki tai niin.. --- Et tällasta pientä päänsäivaa oon saanu. Et tosi
hyvä. ---Et sain enemmän, kun mitä lähin hakemaan.” (Teemahaastattelu)*

Sen lisäksi, että osallistujat herkistyivät aistimaan kehonsa lihaskireyksiä ja puolieroja kurssilla, vaikutti kurssi ainakin yhden osallistujan suhtautumiseen oman kehon puolieroihin.

*”Tiettyjä epäsymmetrisyyksiä, mitä on jo tiedostanut omasta kehosta, osasi tuntien
avulla ajatella hieman paremmin.” (Toivo)*

Suhtautuminen omaan kehoon ja itsetuntemuksen ja kehon yhteys nousi esiin myös muissa kurssilaisten kirjoituksissa, joita käsitellään seuraavaksi kehon kokonaisvaltaisuuden kokemusten yhteydessä.

6.1.1 Kokemukset kehon kokonaisvaltaisuudesta

Kehotietoisuuden harjoittelu auttaa kokemaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Yksi osallistuja kirjoitti kurssin syventäneen hänen käsitystään kehon kokonaisvaltaisuudesta.

*”Kehosta on syventynyt se, että se on kovin moniulotteinen paketti, jossa kaikki vai-
kuttaa kaikkeen. --- Väärien linjausten tai oikeiden asentojen löytäminen ei ole help-
poa, jos on aina liikkunut tietyllä tapaa. Kehokin on myös hyvin riippuvainen päivästä
ja omasta mielialasta. Toisinaan jaksaa paremmin keskittyä ja silloin linjaustenkin
löytäminen luonnistuu paremmin.” (Seela)*

Osa osallistujista kuvaili kurssikertoja ja kurssia jopa terapeutiksi ja tunneilla koettiin esimerkiksi voimaantumisen kokemuksia. Seuraavassa siteerataan kurssilaista, joka oli tullut tavoittelemaan kurssilta virkistystä keholle ja mielelle, ja kirjoitti myös kurssin myöhemmillä tunneilla tästä näkökulmasta.

”Toivon samalla saavani tästä mielen virkistystä ja rentoa liikuntaa hyvässä porukassa vastapainoksi työlle.” (Ester)

Psykofyysisen fysioterapian menetelmissä kontakti alustaan on yksi terapian keskeisistä periaatteista (vrt. Roxendal, 1985, 28). Tähän peilaten alla oleva kurssilaisen kokemus kurssin neljännellä tunnilla tehdyssä ”maadoitusharjoituksessa” onkin mielenkiintoinen.

”Maadoittaminen on voimauttava ja rentouttava ajatus/mielikuva.” (Ester)

Harjoitteessa pari painoi toisen jalkateriä alustaan, jotta saataisiin parempi tunne lattiaista jalkojen alle ja tätä kautta tukevampi seisoma-asento. Kurssin päätteeksi samainen osallistuja kirjoitti kurssin kokonaisvaltaisuudesta ja muutoksesta suhtautumisessa omaan kehoonsa kurssin myötä.

”Tunnit ovat olleet terapeutteja ja olen oppinut kuuntelemaan / havainnoimaan kehoa paremmin ilman suorittamista. Suhtaudun myös kehoni ulkonäköön armollisemmin ja lempeämmin.” (Ester)

6.1.2 Keinoja kehon tiedostamiseen

Seuraavassa kerrotaan tutkimusaineistosta esille tulleista keinoista kehotietoisuuden harjoittamiseen. Kurssilaisten kokemukset kehotietoisuudesta liittyivät tietämystyyppiin harjoituksiin ja harjoitusmenetelmiin kurssilla. Tällaisia harjoitusmenetelmiä olivat mielikuvien hyödyntäminen kehon ja liikkeen havainnoinnissa, silmät kiinni kehon tarkastelu ja liikkuminen, erityyppiset liikeimprovisaatiot sekä kurssilla tehty tanssisarja.

Yhtenä kehotietoisuuden harjoittamisen keinona nousi esille kosketuksen hyödyntäminen harjoitteissa. Kiinnostavaa oli, että kosketus koettiin hyödylliseksi myös kehon rakenteen hahmottamisessa, joihin liittyvistä kokemuksista kerrotaan toisen tutkimuskysymyksen tulosten yhteydessä lisää.

Pyrin kurssin mittaan käyttämään erilaisia mielikuvia kannatuksen ja linjauksen opetuksessa. Osallistujat kokivat mielikuvat hyödyllisiksi kehon hahmottamisessa ja ne liittyivät kehotietoisuuden ja kehontuntemuksen kokemuksiin kurssilla.

”Olen oppinut sen, että välttyäkseni niska- ja hartiaseudun kivuilta, minun tulisi oppia vielä paremmin rentouttamaan tiettyjä lihaksia ja toisaalta aktivoimaan ns. kannattajalihaksia. Pään ’oikea’ asento havainnollistui siitä, että pitäisi enemmän miettiä pitkää niskaa. Omassa urheilulajissani usein korostetaan ’nosta leuka ylös’, jolloin niska menee helposti väärään asentoon.” (Stella)

Yllä olevassa kirjoituksessa tutkittava hahmotti niskan asentoa paremmin ”pitkä niska” -mielikuvan avulla. Alla olevassa kommentissa kurssilainen on ottanut kurssilla käytetyn mielikuvan käyttöön omassa liikkumisessaan.

”Lantiota mietin nykyään lasikulhon muotoisena kokonaisuutena → selkeyttää lantion asennon aistimista.” (Emma)

Mielikuvat havainnollistavat kehon rakennetta ja näin mielikuvien avulla on helpompi tiedostaa kehoa. Seuraavassa kommentissa kurssilainen kertoo mielikuvien parantaneen hänen tuntemustaan kehon linjauksesta ja oppineensa hahmottamaan kehonsa asentoa sisäisesti, ilman peilistä ulkoisesti tarkkailemalla.

”Olen tullut tietoisemmaksi oman kehon asennoista ja asentovirheistä, lihaskireydestä. Kurssin mielikuvien ja harjoitusten kautta on ollut helpompi hahmottaa hyvää ryhtiä, katsomatta peilistä.” (Elina)

Seuraavaksi kerrotaan kurssilaisten kehotietoisuuden kokemuksista silmät suljettuina. Neljännellä tunnilla tehtiin harjoite, jossa liikuttiin parin ohjailemana silmät kiinni. Tässä sokkoharjoitteessa pari johdatti tanssijaa aluksi eri kehonosista ohjaten tilassa. Tilassa kulkemisesta siirryttiin antamaan impulsseja tanssijan liikkeelle eri kehonosia koskettamalla. Näköaistin sulkeminen pois auttoi keskittymään kehon ja liikkeen tarkkailuun ja tiedostamiseen. Seuraava tutkittava mainitsi sekä silmät kiinni liikkumisen, että parin johdatuksen helpottaneen kehon liikkeen havainnointia.

”Silmät kiinni liikkeessä ja parin johdateltavana ollessa oman kehon liikettä havainnoi paremmin.” (Seela)

Toisella tunnilla tehdyn liikeharjoituksen lopuksi kurssilaiset saivat valita tavan, jolla liikutaan. Erään osallistujan ehdotuksesta päädyttiin liikkumaan silmät kiinni. Tämä näyttäytyi ulkopuolelta seurattuna tunnin tanssillisimpana osuutena. Jokaisella oli

oma ja ainutlaatuinen tapansa liikkua, eikä painetta liikkeen ulkoiseen muotoon ollut, koska tanssittiin silmät kiinni. Osallistujat keskittyivät kehoonsa ja liikkeeseensä eri tavalla silmät suljettuina.

Kurssilla tehtiin yksinkertaista liikesarjaa, jota jatkettiin tuntien teemaa tukevalla liikemateriaalilla. Kirjoituksissa ja teemahaastattelussa tanssisarja koettiin harjoitukseksi, jonka avulla pystyi keskittymään kehoon ja liikkeeseen:

”Loppukoreografiassa pystyi eri lailla miettimään mitä kehossa tapahtuu liikkeen aikana. Minne lapaluut liikkuu jne.” (Elina)

Haastateltavan mukaan sarja oli riittävän yksinkertainen, jotta sen aikana pystyi keskittymään siihen, miten liikkeen teki:

”Oli ihan se ’tanssi-tanssisarja’, missä kaikki seisoo ja tekee rullausta ja heilahdusta ja mini-heilahdusta... --- Se oli mun mielestä kaikista koreografisin sarja ja se oli ihan kiva. Ja sit kun se pysy, et siit ei tullu yht’äkkiä supervaikee. Et oikeesti pysty miettiä siinä. Et pysty eristämään, varsinkin sen miniheilahduksen, et se ei meekään loppukeroon.” (Teemahaastattelu)

Neljännellä tunnilla tanssisarjan jälkeen tehtiin lyhyt improvisaatioharjoite, jossa kurssilaiset saivat valita mieleisiään liikkeitä sarjasta ja näiden valmiiksi annettujen liikkeiden ja oman vapaan liikkeen avulla jatkaa kehon tunnustelua. Osallistujat heittäytyivät harjoitukseen kehoon ja liikkeeseen keskittyen ja harjoitus koettiin hyödyllisenä tunnin teemana olleen hartiaarenkaan liikkeen hahmottamisessa.

”Myös se, että saimme tehdä sarjan eri osia itsenäisesti, auttoi havaitsemaan hartiaarenkaan liikkeitä.” (Stella)

Haastateltava kertoi improvisaatioharjoitteessa sarjan valmiiksi annetun liikemateriaalin tukeneen oman liikkeen tuottamista:

”Kun oli se et piti jatkaa sitä koreografiasarjaa, niin sekin oli tosi kiva. --- Sit kun sulla on tavallaan perusliikkeet, mut yhdistelemällä ja vähän muokkaamalla sä saat niin monta lisää. Sitä oli kiva jatkaa. Ja musiikki oli kuitenkin helppo, et se ei ollu sellai mitähän täs nyt tapahtuu musiikillisesti, et miten mä pysyn mukana, vaan se jatku tosi rauhallisesti ja ennalta-arvattavasti.” (Teemahaastattelu)

Kolmannella tunnilla tehtiin kurssin ensimmäinen varsinainen improvisaatioharjoite, jossa tehtävänä oli tutkia selkärangan liikettä lattiatasossa liikkuen. Osallistujat heittäytyivät harjoitukseen rohkeasti ja kertoivat harjoitteen tuntuneen hyvältä kehossa. Osallistujat totesivat tunnin lopuksi pidetyssä keskustelussa improvisaation ja vapaan ja itse luodun liikkeen olevan hyödyllisiä oman kehon havainnoinnissa. Teemahaastattelussa kyseinen selän liikettä tutkiva improvisaatioharjoite tuli puheeksi. Haastateltava oli kokenut tehtävänannon, jossa liikkuminen rajoitettiin matalaan tasoon, helpottaneen oman liikkeen tuottamista.

”Se lattialla ’selkäranka-makoilu’, koska siinä ei tarvinnut tavallaan valottaa tilaa, vaan sä valotit pelkästään yhtä tasoa. Niin ei tullu sellasta painetta, et pitäis hallita koko kehoa ja pystyy tekemään joka raajalla jotain luovaa. Kun makaat siinä lattialla, niin tavallaan se painovoima jo estää sen, et sä et voi tehdä jotain super-über-näyttävää ja tällaista.” (Teemahaastattelu)

Improvisaatioharjoitteet suunniteltiin sellaisiksi, joihin myös vähemmän luovista harjoitteista ja oman liikkeen tuottamisesta kokemusta omaavat pääsisivät ja uskaltaisivat tulla mukaan. Improvisaatioharjoitteet liittyivät usein tunnilla käsiteltävään kehon alueeseen, kuten yllä mainittu selkäranka-improvisaatio. Oman liikkeen luomista pyrittiin helpottamaan antamalla liikkeen tuottoon mahdollisimman tarkat ohjeet ja teettämällä harjoituksia esimerkiksi silmät kiinni. Haastateltavan mukaan myös muihin kurssilla tehtyihin improvisaatioharjoitteisiin oli helppo lähteä mukaan, koska niissä ei ollut ulkoista painetta siitä, miltä liikkeen tulee näyttää.

”Oli tosi paljon improo, muttei tarvinnu olla sellainen, impro-maisteri. Et pysty improo, vaik impro muuten tuntuisi tosi epämukavalta. Vaik siel oli poikii, niin nekin impros tosi hyvin --- Joo, se oli turvallisempaa, jos niin vois sanoa. --- Se oli kuitenkin semmosta itsensä kanssa työskentelyä enemmän. Se ei ollu ulkoa ohjattua, sai kokeilla, miten toimii ja liikkuu.” (Teemahaastattelu)

Neljännän tunnin sokkharjoitteen lopuksi silmät kiinni oleva pari sai tanssia ja liikua silmät kiinni tunnustellen parin impulssien ”jälkimakua” kehossa. Tutkimuspäiväkirjassani pohdin, oliko sokkharjoitteen tehtävänanto kuitenkin liian avoin. Oman liikkeen tuottaminen improvisaation alussa tuntui olevan osalle vaikeaa ja muutamia häkeltyneitä naurunpyrskähdyksiä kuultiin nolostelevilta tanssijoilta. Vaikka tanssijan

silmät olivat kiinni, oli tanssija parinsa katseen kohteena, mikä saattoi vaikeuttaa keskittymistä oman liikkeen tuottamiseen. Liikkeen tuottamisen vaikeudesta tässä harjoituksessa kirjoitti kuitenkin vain yksi osallistuja.

*”Sokkokävelyssä pystyi keskittymään pelkästään oman kehon liikkeeseen ja tunte-
muksiin liikkeestä. Sokkotanssissa (eli omassa vapaassa liikkumisessa harjoitteen lo-
puksi) ajatus meni suurimmaksi osaksi liikkeiden keksimiseen / toteuttamiseen, enkä
kovin hyvin saanut keskittyä vartalon asentoon / kannatukseen ja tiedostamiseen.”*
(Ted)

Sokkoharjoitteessa suuressa roolissa oli myös koskettaminen, johon liittyviä kehotie-
toisuuden kokemuksia käsitellään seuraavaksi. Kosketuksen avulla pyrittiin eri har-
joitteissa joko rentouttamaan parin kehoa tai hahmottamaan parin kehon rakenteita,
esimerkiksi lapaluiden rakennetta ja liikettä. Kurssilaisten kokemukset kosketuksesta
voidaankin jakaa mielihyvän kokemuksiin kehossa, ja toisaalta kokemuksiin, joissa
toisen kosketus tai oman kehon kosketus auttoi hahmottamaan kehoa ja liikettä pa-
remmin. Kehon rakenteen hahmottamiseen liittyvät kokemukset on esitelty toisen
tutkimuskysymyksen yhteydessä, sillä ne liittyvät olennaisesti kurssilaisten anato-
mian oppimiskokemuksiin. Rentoutus- ja hierontaharjoitteissa kosketus tuntui hy-
vältä.

*”Oli todella mukavan tuntuista, kun etsimme nikamia kaverin selästä ja varsinkin, kun
niitä etsittiin omasta selästä. Myös ’hierontarentoutus’ tuntui hyvältä.”* (Stella)

Alla oleva kommentti liittyy jälleen neljännen tunnin sokkoharjoitukseen, jossa paria
ohjailtiin muun muassa lantiosta, kyljistä, lapaluista ja hartioista. Silmät kiinni oleva
tanssija oli parin kosketuksen ”varassa” ja tanssijan on pystyttävä luottamaan pariin,
joka johdatti häntä tilassa.

*”Erinomainen harjoitus oli mielestäni kaverin kuljetusharjoitus. Loi turvallisuuden ja
luottamuksen tunteita.”* (Henni)

Kontakti ja kosketus toiseen ihmiseen koettiin kurssilla rauhoittavana ja turvallisena.
Seuraava kommentti on kurssin toisella tunnilla, jossa tunnin loppupuolen harjoit-
teessa liikuttiin tilassa eri tavoin sekä oltiin kontaktissa muihin eri tavoilla: muun mu-
assa nojaamalla, nostamalla ja olemalla toisten nostettavana.

”Toisen ihmisen kontakti ja ’kannatus’ oli rauhoittavan tuntuinen.” (Emma)

Osallistujat hahmottivat omaa kehoaan ollessaan kosketuksen kohteena. Kehon anatomiaa ja rakennetta osallistujat taas hahmottivat toisen kehoa koskettamalla.

”Oman kehon ’tunsi’ paremmin myös kaverin kosketuksen kautta.” (Henni)

Seuraavassa luvussa perehdytään tarkemmin opiskelijoiden oppimiskokemuksiin kehon rakenteesta ja siihen, miten kosketus liittyi kehon rakenteen hahmottamiseen kurssilla.

6.2 Kehotietoisuuden kokemukset ja anatomian oppiminen

Toisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, miten kehon rakenteen oppiminen ja kehotietoisuus olivat yhteydessä toisiinsa kurssilaisten kokemuksissa. Viimeisen tunnin kysymyslomakkeessa kysyttiin mitä kurssilaiset ovat kurssin aikana oppineet kehon anatomiasta ja miten kehon anatomisen hahmottaminen on vaikuttanut kokemukseen omasta kehosta. Vastauksessaan kurssilainen näkee kehon kokonaisuutena.

”Sitä, miten eri palaset ovat yhteydessä toisiinsa. Pienet yksityiskohdat unohtuvat nopeasti, mutta mieleen jää ajatus kehon kokonaisvaltaisesta toiminnasta.” (Elina)

Eräs osallistuja kirjoitti kehon eri luiden ja lihasten paikantamisen helpottavan oman liikkeen hahmottamista ja hallintaa.

”Olen oppinut tiedostamaan missä omassa kehossani on tiettyjä kaularangan nikamia, miten lapaluuni ja solisluut liikkuvat esim. käsiä nostettaessa. Lantioluiden ja syvien vatsalihasten ’löytäminen’ tai paikantaminen auttaa mielestäni keskittymään niiden toimintaan paremmin liikkeessä.” (Henni)

Yksi kurssilainen koki anatomisen tiedon kehon rakenteesta parantaneen hänen kokemustaan kehostaan. Tästäkin kommentista voi nähdä yhteyden itsetunnon ja oman kehon kokemuksen välillä.

”Mielestäni vain parantanut kokemusta, vaikka tiedostaa paremmin ‘virheet’.”

(Toivo)

Osa osallistujista ei kuitenkaan kokenut kehon rakenteen opiskelun vaikuttaneen kokemukseen omasta kehosta. Kurssilainen koki tarvitsevansa enemmän aikaa, jotta pystyisi yhdistämään nämä asiat toisiinsa.

”Kehon anatomia on paremmin havainnollistunut teorian, kallen (luurangon), tunnistelun ja liikkeen kautta. Vaatii kuitenkin ehkä enemmän aikaa saada vielä uutta tietoa ja oppia omasta kehosta.” (Seela)

Toisen kurssilaisen mukaan kurssilla koetut tuntemukset vaikuttivat kokemukseen kehosta. Anatomisella tiedolla kurssilainen ei kokenut olleen vaikutusta.

”Oli tietenkin paljon nippelitietoa (anatomiaa), jota on sitten hankala hyödyntää tai käyttää hyväksi käytännössä. Anatomiset jutut eivät siis vaikuttaneet kokemukseen kehosta, vaan kurssin aikana koetut tuntemukset.” (Viljo)

Ihminen käsittää kehoaan liikkeen kautta kinesteettisen aistin ja proprioseptiikan avulla ja hahmottaa kehoaan kehon liikkeen kautta. Näin ollen esimerkiksi yksittäisten lihasten toiminnan aistiminen liikkeessä on käytännössä mahdotonta ja kurssilla opeteltu ”anatominen nippelitieto” voi olla haastavaa ja toisaalta merkityksetöntä hahmottaa omassa liikkumisessa.

6.2.1 Kosketus ja palpoinni kehon rakenteen hahmottamisessa

Kosketus koettiin miellyttävänä, kehon tiedostamista tukevana ja kosketuksen avulla hahmotettiin myös kehon anatomista rakennetta paremmin. Neljännellä tunnilla tehdyssä harjoitteessa tunnisteltiin parin kehosta hartiareenkaan eri rakenteita. Tutkittavat hahmottivat kehon eri rakenteita parin kehoa palpoimalla.

”Tunnustellessa aluksi toisen kehoa ja sen jälkeen omaa kehoa palautuivat mieleen, miten esim. lavat asettuvat liikkeessä. --- Tunnustelu auttaa itseäni hahmottamaan kehoani ja sen asentoja/liikkeitä paremmin.” (Peppi)

Tämän tunnin kaikissa kirjoituslomakkeissa koettiin kehon palpoinni hyödyllisenä tapana tutkia kehoa ja hahmottaa kehoa.

”Hartiarenskaan hahmottaminen onnistui tunnustelemalla parin kehoa. --- Tunnustelemalla kaverin kehoa pystyi hahmottamaan anatomista rakennetta ja sitä miten eri palikat liikkuvat esim. käden liikkeessä.” (Elina)

Seuraavassa eräs osallistuja kuvaa yksityiskohtaisesti havaintojaan hartiarenskaan rakenteesta ja liikkeestä. Hän on omaa kehoa palpoimalla oppinut hahmottamaan muun muassa solisluun liikettä käden liikkeen yhteydessä.

”Oli todella mielenkiintoista huomata, miten liikkuvat lapaluut ovat. Tuntuu, että normaalisti lapaluut vain törröttävät selässä, mutta nyt huomasin, että ne ’katoavat’ välillä liikkeen seurauksena kainaloihin. Oli jännä huomata, miten hartiarengas vaikuttaa eri liikkeisiin. En ollut aiemmin tiennyt, että solisluut osallistuvat esim. käden nostoon. Solisluun kääntymisen tunsin mielestäni parhaiten sen rintalastaliitoksen läheltä. Oli myös mielenkiintoista tuntea omin sormin, miten solisluu liittyy olkapäähän.” (Stella)

Kurssin tunneilla haettiin tuntumaa lantion keskiasentoon ja lantionpohjan ja poikittaisen vatsalihaksen aktivaatioon koukkuselinmakuulla. Seuraavassa kirjoituksessa kurssilainen kertoo keskivartalon alueen lihastyön tarkkailusta kosketuksen avulla.

”Kun selinmakuulla sormilla kokeilin aktivoituvatko vatsalihakset, huomasin, että tein kannatuslihasten töitä pinnallisilla vatsalihaksilla.” (Ted)

Kehotietoisuuden kokemukset liittyivät kurssilla kosketuksen kohteena oloon. Kehon rakennetta taas opittiin joko omaa tai toisen kehoa palpoimalla.

6.3 Itsearviointia kurssin kulusta ja kurssin opettamisesta

Tässä kappaleessa kerrotaan kurssin opettamisesta ja siihen liittyvistä havainnoista ja huomioista. Erityisesti kurssin ensimmäisellä ja toisella tunnilla kului aikaa anatomisten teoriasisältöjen käsittelyyn. Osa näille tunneille suunnitelluista harjoitteista jäi tekemättä, koska teoriaan ja yleiseen keskusteluun ja pohdintaan kului tunneilla liiaksi aikaa. Myös kurssilaiset huomioivat tuntien temmot kirjoituksissaan:

*”Ehkä vähän enemmän sisältöä/harjoitteita tunneille, kuitenkin vain viisi opetusker-
taa.” (Emma)*

Tuntien teoriaosuuden venähdykset johtuivat osittain siitä, että opetin ensimmäistä kertaa kurssia, jossa oli tarkoitus opetella tanssin lisäksi teoria-asiaa kehon anatomiasta ja kannatuksesta ja linjauksesta. Opettaessani koin haastavaksi sanallistaa tietoa kehon rakenteesta ja anatomiasta.

Kurssia suunnitellessani opiskelin valtavasti uutta tietoa, joten opettaessani en ollut itsekään sisäistänyt keskivartalon anatomian kaikkia yksityiskohtia. Esimerkiksi ensimmäisen tunnin aikana korostin liikaa lantionpohjan lihasten ja syvällä alavatsassa sijaitsevan pyramidilihaksen aktivaatiota. Lantion asennon ”pitäminen” keskiasennossa koettiin epämukavaksi ja lantionpohjan lihasten aktivoinnin tuntui vaikeuttavan hengitystä.

”Pohdin lantion alueen aktivointia, että jos sitä tekee jatkuvasti, pinnallistuuko hengitys, mikä saattaa aiheuttaa muita vaivoja? Että milloin on ’sallittua’ olla vatsa rentona ja pyöreänä. Ei siis ainakaan tanssin/liikkeen aikana?” (Ester)

Toisella tunnilla pyrin tunnin alussa selittämään, että kehon kannatuksen tulisi tuntua hyvältä kehossa ja asennon tulisi olla rento, mutta hallittu. Oli mukava huomata, että toisella tunnilla eräs kurssilainen kirjoitti kehon kannatukseen löytyneen rentoutta.

”Mielikuva rentoudesta, tai siitä, että kannatusta ei tule hakea väkisin auttoi lähtemään tälle tunnille hieman kevyemmin, eli en suorittanut niin paljon kuin viimeksi. --- Tunnin aikana saavutin taas kehoon rentouden. Mieleen jäi lantionpohjan lihasten aktivointi, se onnistui tällä tunnilla paremmin kuin viimeksi. Kannatukseen löytyi rentoutta.” (Viljo)

Kurssin mittaan minulle kirkastui, miten henkilökohtainen keho on. Myös Ester –nimimerkillä kirjoittanut osallistuja löysi kannatukseen rentoutta kurssin mittaan ja kirjoitti myöhemmin kurssilla kokeneensa myös esimerkiksi voimaantumista, josta kerrottiin kehon kokonaisvaltaisuuden kokemusten yhteydessä aiemmin. Kurssin edetessä omaan opetukseenikin löytyi rentoutta ja pääsimme teorialuennoinnista kohti käytäntöä. Teemahaastattelussa poimitussa kommentissa tiivistyy hyvin kurssin tuntien rytmitysten kehittyminen.

”Alussa tuntui, että nyt oli vähän liikettä. Mutta se oli sen ekan kerran fiilis. Et kun tuolla kuitenkin painotetaan koko ajan siihen, et mahdollisimman vähän puhetta ja mahdollisimman paljon liikettä. Se on se pedan idea. Et aina voi selostuksia vähän pienentää. Mut sit jos tossa ottais pois niitä puheita, niin ei siitä jäisi tavallaan sitä ideaa enää jäljelle. Ja kun päästiin eteenpäin, niin tuli niitä tarkempia infojuttuja ko-keilun aikana, niin sekin oli ihan kiva. Musta se tasapainottui hyvin sitä loppua kohti. Et aluksi oli enemmän puhetta ja lopuksi enemmän liikettä.” (Teemahaastattelu)

Haastattelun näkemys on yhtenevä oman näkemykseni kanssa. Kurssin kahdella ensimmäisellä kerralla aikaa kului seisoskeluun ja selostamiseen, mutta kurssin loppua kohden alkoi selkiytyä, miten tuoda kannatuksen ja linjauksen teoriaa harjoitteiden lomaan ja lisätä kurssin toiminnallisuutta.

Kurssin kolmannesta tunnista pidettiin sen toiminnallisuuden vuoksi. Suurimpana erona tämän ja muiden kurssikertojen välillä oli se, ettei tällä tunnilla ollut lainkaan niin kutsuttua teoriaosuutta, vaan tunnin teemana ollutta selkärangan rakennetta ja toimintaa kerrattiin samalla liikeharjoituksia tehden. Jälkeenpäin pohdin, olisivatko kaikki tunnin harjoitteet ja niiden yhteys selkärankaan ja kannatukseen avautuneet osallistujille niin hyvin kuin nyt, jollei taustalla olisi ollut kahta hieman ”ei toiminnallisempaa” kertaa, joilla kehon rakennetta opiskeltiin ja pohdittiin teoriapainotteisesti.

Tunneille kaivattiin paljon tekemistä ja harjoitteita, mutta toisaalta osallistujat havaingoivat omaa kehoaan juuri rauhallisissa harjoitteissa, kuten erilaisissa rentousharjoitteissa. Koko kurssin ajan pohdin, miten opettaa anatomista teoriaa käytännön harjoitteiden kautta ja mikä on sopiva puheen ja tekemisen suhde tunnilla.

Osallistujien eritasoinen anatomian tietämys vaikeutti tuntien teoriaosuuksien suunnittelua. Minulle ei ollut selvää, millä tasolla anatomiaa tulisi käsitellä siten, että osallistujat oppisivat uutta, mutta toisaalta pystyisivät hyödyntämään tietoa käytäntöön. Kurssilaiset halusivat oppia anatomiasta asioita, jotka hyödyttäisivät heitä liikkeessä ja liikkuesssa.

”Odotan oppivani ihmisen anatomiasta sellaisia asioita/tekijöitä, jotka ovat keskeisiä kehon tasapainon, hyvinvoinnin ja ryhdin kannalta. Esimerkiksi juuri lantion asento ja syvien vatsalihasten aktivointi paikallaan ja liikkeessä.” (Henni)

Kurssilaisten anatomisen tietämyksen erilaiset tasot ja näkyivät myös kurssilaisten vastauksissa viimeisen tunnin kirjoitustehtävään: ”Mitä olet oppinut kurssilla kehon anatomiasta?”

”Olen oppinut kurssilla ’suuria linjoja’, mutta yksityiskohdat ja nimitykset eivät ole jääneet mieleen, sillä anatomia ei ole ollut kunnolla hallussa ennen kurssiakaan.” (Ester)

Osalle kurssilla käytävät anatomiset yksityiskohdat eivät siis jääneet mieleen, osalle taas kurssin anatominen teoriaisuus oli jo ennestään tuttua.

”Anatomiset asiat olivat entuudestaan jo varsin tuttuja, enkä varsinaisesti oppinut mitään uutta, korkeintaan asiat palasivat muistiin.” (Viljo)

Osa kurssilaisista ei kurssilla oppinut anatomiaa:

”Pakko myöntää, että anatomiset jutut mennyt vähän ohi – lieneekö sitten tuntien myöhä ajankohta vai mikä.” (Sofia)

Viimeisen tunnin kirjoitustehtävässä kysyttiin osallistujilta, oliko kurssista hyötyä heille tulevaisuutta ajatellen.

”Itse voisin hyödyntää tätä kurssia tulevana liikunnanopettajana. Uskon, että nuoria kiinnostaa oma keho sen verran paljon, että kehontuntemuksen lisääminen liikuntatunnilla voi lisätä monen oppilaan motivaatiota liikuntaan ja oman kehon ja sen hyvinvoinnin tarkasteluun.” (Henni)

Yhteensä yhdeksän kolmestatoista kurssilaisesta kirjoitti, että voisi hyödyntää kurssin antia tai käyttää kurssin harjoitteita jollain tapaa omassa työssään. Loput neljä kurssilaista eivät kommentoineet, miksi kurssista ei heille ollut hyötyä. Suurin osa osallistujista koki kurssin kuitenkin positiivisena kokemuksena ja koki siitä olleen hyötyä heille joko henkilökohtaiseen elämään tai työelämään.

7 Johtopäätökset tutkimustuloksista

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia kokemuksia kehotietoisuudesta Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta -kurssilla, joka järjestettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen valinnaiskurssina syksyllä 2015. Tutkimuskysymyksissä haettiin vastausta siihen, millaisia kehotietoisuuden kokemuksia kurssilla koettiin ja miten kehotietoisuuden kokemukset linkittyivät kehon anatomian oppimiseen.

Moni kurssilainen koki kurssilla tulleen tietoisemmaksi kehostaan. Kokemuksia voitiin jaotella erilaisiin miellyttäviin kokemuksiin kehossa, joista ylivoimaisesti yleisin kokemus oli rentouden tunne koko kehossa tai jossain tietyssä kehonosassa. Esille nousivat myös kurssilaisten kokemukset kehon lihaskireyksistä ja puolieroista.

Muutama kurssilainen koki kurssilla kokonaisvaltaisia kokemuksia kehosta, esimerkiksi voimaantumista. Ennalta käsin en odottanut kurssilaisten kokevan voimaantumisen kokemuksia tai muita näin voimakkaita tuntemuksia kurssilla, joten tutkimustulokset kehon kokonaisvaltaisuudesta olivat yllättäviä.

Kehotietoisuuden kokemuksiin kurssilla liittyivät mielikuvien käyttö kehon tiedostamisessa sekä kehon tiedostaminen silmät kiinni ja kosketuksen avulla. Kehoa tiedostettiin myös kurssilla tehtyjen liikeimprovisaatioiden ja tanssisarjan avulla.

Siitä, liittyikö kehon rakenteen ja linjauksen oppimiseen kehotietoisuuden kokemuk-
sia, ei opinnäytetyötutkimuksen perusteella voi johtopäätöksiä vetää. Kurssilaisten kokemukset olivat keskenään erilaisia. Kehon rakenteeseen liittyvissä oppimiskokemuksissa korostui kuitenkin kehon havaitseminen kokonaisuutena, jossa eri osat vaikuttavat toisiinsa.

Mielenkiintoista ja ennalta odottamatonta oli, että kosketukseen liittyi kurssilla paljon kokemuksia. Kosketus koettiin hyvän tuntuiseksi ja rentouttavaksi ja koettiin, että omaa kehoa pystyi toisen kosketuksen avulla tiedostamaan paremmin. Lähes kaikki kurssilaiset kokivat toisen kehon rakenteiden palpoinnin hyödyllisenä kehon rakenteen hahmottamisessa. Myös oman kehon rakenteiden palpointi esimerkiksi jonkin

liikkeen yhteydessä tai lihasaktivaation voimakkuuden palpoinnilla havainnollistivat kehon rakennetta ja toimintaa kurssilaisille.

Vaikka kurssilaisten kirjoituksissa korostuivatkin esimerkiksi kehon aiempaa keskittyneempi ja tietoisempi havainnointi, suoria johtopäätöksiä tällaisen kurssin ja tämän tyyppisten harjoitteiden vaikutuksista kehontuntemuksen ja kehotietoisuuden kehittymiseen ei voida tehdä. Toisaalta, tutkimuksen aiheena olivatkin kokemukset kehotietoisuudesta, eivät kehotietoisuuden harjoittamisen keinot. Seuraavassa kappaleessa analysoidaan tutkimustulosten luotettavuutta.

7.1 Opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuus

Oletettavasti opinnäytetyön tutkimustulokset kehotietoisuudesta olisivat hyvinkin erilaisia, jos kehotietoisuuden käsite olisi määritelty työssä eri tavalla. Opinnäytetyössä kehontuntemus luokiteltiin kehotietoisuuden alle kuuluvaksi käsitteeksi. Esimerkiksi Kalaja (2007) on liikunnan lisensiaatintutkimuksessaan luokitellut kokemukset kehotietoisuudesta kuuluvan taas kehontuntemuksen käsitteen alle, eli juuri päinvastoin kuin tässä työssä. Kehollisuus mainitaan liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelmissa (Opetushallitus, 2014). Kehollisuuteen liittyvien termien tarkempi määrittely tukisi varmasti myös liikunnan opetussuunnitelman yhdenmukaisempaa toteutumista tulevaisuudessa.

Toiseen tutkimuskysymykseen liittyviä vastauksia löytyi tutkimusaineistosta vähemmän kuin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tähän saattoi vaikuttaa tutkimustapa, jossa vastauksia kerättiin tutkittavilta avointen kysymysten avulla. Kyselylomakkeissa ei suoraan kysytty kehotietoisuuden ja anatomian oppimisen yhteydestä, joten monikaan tutkittava ei kirjoittanut tästä aiheesta. Avointen kysymysten erilainen muotoilu olisi saattanut innoittaa useampaa tutkittavaa kirjoittamaan kehotietoisuudesta ja kehon rakenteen oppimisesta.

Opinnäytetyön tutkimukseen osallistui yhteensä kolmetoista tutkittavaa. Tutkittava joukko on pieni laajemmalti yleistettävien johtopäätösten vetämiseen. Huomionar-

voista on myös, se, että tutkittavilla on liikunnanopiskelijoina vahva tausta eri liikuntamuodoista ja kehollisesta työskentelystä. Näin ollen tutkittavilla oli siis hyvät lähtökohdat kehotietoisuuden harjoittamiselle ja oman kehon tiedostamiselle.

Tutkimustulosten tulkinnessa en ole pystynyt olemaan täysin objektiivinen, koska opetin ja ohjasin kurssia, josta tein tutkimusta. Myös oma taustani tanssin parissa on myös vahvasti vaikuttanut koko opinnäytetyöprojektiin.

Opinnäytetyön tuloksia voi kuitenkin siirtää käytäntöön, niin tanssin- kuin liikunnanopetukseen, kuin fysioterapiaankin. Työn tulokset vahvistavat käsitystä kehon ja mielen yhteydestä ja rohkaisevat sisällyttämään kehotietoisuuden harjoittelua opetus- ja asiakastyöhön. Laajempaa jatkotutkimusta tekemällä voitaisiin arvioida opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuutta tarkemmin.

7.2 Jatkotutkimusaiheita kehotietoisuudesta

Tämän kurssin ja tutkimuksen perusteella jatkotutkimusta voisi harkita tehtävän erilaisista kehotietoisuuden harjoitemenetelmistä, kuten silmät suljettuina kehon asennon ja liikkeen aistimisesta tai mielikuvien käytöstä kehon linjauksen harjoittamisessa. Fysioterapeutit voisivat hyötyä eri keinoista, joilla voi harjoittaa asiakkaan kehotietoisuutta ja tätä kautta kehon kannatusta ja linjausta.

Tällä hetkellä fysioterapian kentällä pinnalla ovat erilaiset ”liiketoiminnan häiriöt” sekä niiden diagnosointi ja hoito. Liiketoiminnanhäiriöiden fysioterapiassa korostetaan liikkeen optimaalisen liikeradan ja lihasaktivaatiojärjestyksen harjoittelua yksinkertaisten liikeharjoitteiden avulla (Sahrmann & Associates, 2011, 1–2) Somaattisessa harjoittelussa ja kehotietoisuuden harjoittamisessa korostuvat samat periaatteet, eli riittävän yksinkertaisten liikkeiden avulla pyritään keskittymään kehoon ja liikkeen laatuun (Hanna, 1991, 31–32). Opinnäytetyössä yksinkertainen tanssisarja koettiin hyödylliseksi kehon tiedostamisessa.

Opinnäytetyön tuloksissa kosketuksen kohteena olo herkisti kehotietoisuuden kokemuksille, kun taas esimerkiksi oman kehon luisten rakenteiden palpointi koettiin hyö-

dylliseksi kehon anatomian oppimisessa. Jatkotutkimus fysioterapeutin kosketuksesta ja sen merkityksestä olisi hyödyllistä ja perusteltua, sillä kosketus on olennainen osa fysioterapeuttista hoitoa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyössä vastattiin laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla saatiin tietoa erilaisista kehotietoisuuden kokemuksista. Kehotietoisuuden kokemukset kertovat, mitä kehotietoisuus käytännössä tutkittavien kokemana on. Tutkimustulokset kehotietoisuuden kokemuksista tukevat työn teoriaosuudesta löytyvää kehotietoisuuden määritelmää. Muutaman kurssilaisen kokemukset kehon kokonaisvaltaisuudesta kertovat kehon ja mielen yhteenkuuluvuudesta ja erottamattomuudesta (vrt. Anttila, 2009a, PSYFY, Esittely, 2016).

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella kehotietoisuus on koko kehon ja eri kehonosien tiedostamista paikallaan ja liikkeessä. Kehotietoisuus on hermistymistä eri tuntemuksille kehossa, esimerkiksi opinnäytetyön tutkimusaineistosta esiin tulleiden rentouden tai lihaskireyksien tuntemuksille kehossa.

Kalaja (2007) on tutkinut lukiolaisten kehontuntemuksen kokemuksia kehonhuollon kurssilta. Myös Kalajan tutkimuksessa rentous oli yleisin kokemus kehossa ja rentouden kokemuksia voitiin luokitella samoin kuin tämän kurssin kokemuksia, yleiseen, koko kehon rentouden kokemuksiin ja paikallisiin rentouden kokemukseen jossain tietyssä kehonosassa. (Kalaja, 2007, 77.)

Vuonna 2010 julkistetussa fysioterapian opinnäytetyössä (Ikonen, Moisala & Tikkanen, 2010) on tutkittu luovaa liikettä kehotietoisuuden harjoittamisessa. Tässä opinnäytetyössä tutkittavat kokivat luovan liikeimprovisaation yhtenä keinoina keskittyä kehon tiedostamiseen.

Tutkimusaineistossa kosketettavana olo oli yhteydessä kehotietoisuuden kokemuksiin. Kosketusta ja sen merkitystä on tutkittu terveysalalla ja tanssialalla. Kosketuksen on todettu rauhoittavan esimerkiksi leikkaukseen valmistautuvia potilaita (Moeini,

Zare, Hazrati, & Saghaei, 2007, 49-50) ja kosketuksen on todettu olevan keskeisin fyysisen hyvän olon kokemus hieronnassa (Jakonen, 2004, 248). Kokonaisvaltaista balettinopetusta tutkivassa väitöstutkimuksessa tanssinopettajaopiskelijat kokivat kosketusta sisältävät tanssiharjoitteet miellyttäväiksi (Kauppila, 2012, 145). Kosketuksen käytöstä uskotaan olevan hyötyä niin psykiatristen kuin somaattistenkin sairauksien hoidossa, sillä sen on todettu laskevan ihmisen stressitasoa (Mäkelä, 2005).

Toisen tutkimuskysymyksen pyrittiin saamaan tietoa, liittyykö kehon rakenteen ja anatomian oppimiseen kehotietoisuuden kokemuksia. Tähän tutkimuskysymykseen ei kuitenkaan saatu yhteneväistä vastausta. Osa koki anatomisen tiedon auttaneen kehon tiedostamisessa, osa taas ei. Esimerkiksi liiketoimintahäiriöistä tehdyn tutkimuksen mukaan kehon anatomian ja rakenteen hahmottamisesta olisi hyötyä liikkeen hahmottamiseen (mm. Tsao ym., 2010, 1126–1127). Toiminnallisen anatomian opetuksen on todettu tukevan kehotietoisuuden harjaantumista myös tanssinopetuksessa (Dixon, 2005, 86–94) ja liikunnan lisensiaatintutkimuksessaan Kalaja (2007, 122) totesi anatomisen tietämyksen tukevan lukiolaisten kehon tiedostamista. Tämän kysymyksen osalta opinnäytetyön tulokset eivät siis täysin yhdentyneet aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa.

Tutkimusaineistossa kehon anatomisen rakenteen hahmottaminen koettiin konkreettisina erityisesti toisen kehoa koskettaessa tai toisen kehon rakenteita palpoidessa. Voisi ajatella, että toisen ihmisen kehoa pystytään koskettamaan vain ulkokohtaisesta, objektikehon, näkökulmasta (vrt. Parviainen, 2006, 151–154). Toisen kehoa kosketettaessa pystyttiin siis hahmottamaan ja opettelemaan kehon anatomista rakennetta kehoa ulkokohtaisesti tarkastellen. Tutkimustuloksissa kosketuksen kohteena oloon liittyi paljon kehotietoisuuden kokemuksia, erilaisia tunne- tai elämyskokemuksia, joissa omaa kehoa tiedostettiin eletyn kehon näkökulmasta, jossa keho ja mieli yhdentyvät (vrt. Parviainen, 2006, 151–154).

Harjoitteisiin, joissa tunnusteltiin ja palpoitiin oman kehon rakenteita, liittyi niin kehotietoisuuden kokemuksia kuin kehon anatomisen rakenteen oppimisen kokemuksia. Itseä koskettaessa ihminen havainnoi kehoaan niin sisältä kuin ulkoa käsin, eli niin eletyn kehon kuin objektikehonkin näkökulmasta (Parviainen, 2006, 151–154).

Somaattista ja kehotietoisuutta edistävää kehon rakenteen opetusta voisikin toteuttaa juuri oman kehon kosketuksen avulla. Oman liikkeen ja liikkumisen hahmottamiseksi on varmasti hyödyllistä palpoida ja koskettaa oman kehon rakenteita paikallaan ja liikkeessä.

Kehotietoisuutta käsitteenä sivutaan fysioterapiaopinnoissa, erityisesti psykofyysisen fysioterapian yhteydessä. Mielestäni kehotietoisuus liittyy myös muuhun kuin psykofyysisen fysioterapian kenttään. Opinnäytetyötä tehdessäni havaitsin kehotietoisuuden liittyvän kehon asennon ja liikkeen oppimiseen ja hahmottamiseen. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni erilaisten kehotietoisuusharjoitteiden hyöty kehon liikkeen ja linjauksen hahmottamisessa. Mielestäni tulevien fysioterapeuttien olisi hyvä saada henkilökohtaisia kokemuksia oman kehon tiedostamisesta kehotietoisuusharjoittelun avulla. Fysioterapeutilla tulisi olla kokemus oman kehon tiedostamisesta ennen kuin hän voi ohjata sitä muille. Kehontuntemus ja kehotietoisuus kehosta ovat edellytys myös fysioterapian onnistumiselle. Fysioterapeutin on kyettävä ohjaamaan asiakasta tiedostamaan kehoaan ja liikettään, jotta hän voi ohjata asiakasta kohti terveempää liikettä.

Opinnäytetyöprojekti opetti minulle todella paljon. Tanssin näkeminen tietoisena liikkeenä ja keinona syventää henkilön tietoisuutta kehostaan on antanut uusia eväitä tanssin opetukseen. Olen alkanut kyseenalaistaa omaa tanssinopetustani ja pyrkinyt harjoittamaan oppilaiden kehon tiedostamista kehon sisäisestä kokemuksesta käsin. Paneutuminen kehontuntemusta ja kehotietoisuutta käsittelevään kirjallisuuteen antoi uutta ulottuvuutta niin tanssiin kuin fysioterapiaankin.

Pääsin opinnäytetyötä tehdessään syventämään ja yhdistämään fysioterapiaa ja tanssinopetusta. Tietämys kehon rakenteesta ja toiminnasta syventyi ja opin keinoja, joiden avulla anatomiaa voi toiminnallisesti opettaa. Tällaisen kurssin suunnittelu ja vetäminen olivat minulle uudenlaisia kokemuksia, vaikka opetuskokemusta on kertynyt. Kurssi kokonaisuudessaan opetti, miten tulevaisuudessa voisin vastaavanlaisen teoriaa ja käytäntöä yhdistävän kurssin toteuttaa.

Kosketus esiintyi tutkittavien kokemuksissa monella tapaa ja eri yhteyksissä esille. Klemolan (2004, 81) mukaan empatia ihmisten välille rakentuu kehotietoisuuden kautta. Kosketuksella voi vahvistaa kehontuntemusta ja kehotietoisuutta, sekä lisätä

empatiaa ja yhteyttä ihmisten välille. Empatia ja yhteys ihmisten ja ihmiskehojen välillä on erittäin olennaista liikunnan- ja tanssinopetuksessa kuin fysioterapiassakin. Kosketuksen kautta rakennamme yhteyden toiseen, toisen ihmisen kehoon ja mieleen, kehotietoisuuteen.

Lähteet

Ahonen, J. Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Saarijärvi: VK-Kustannus.

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, E. 2009a. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus 29, 2, 84–92. Viitattu 30.5.2015.

<http://www.aikuiskasvatus.fi/tiedeartikkelit/Eeva%20Anttila.pdf>

Anttila, E. 2009b. Tanssin kosketus. S. 83 – 90. Taide ja taito – Kiinni elämässä -julkaisussa. Toim. Annamajja Aro, Mikko Hartikainen, Marja Hollo, Heljä Järnefelt, Eija Kauppinen, Hanna Ketonen, Marjaana Manninen, Matti Pietilä, Pirjo Sinko. Opetushallitus. Viitattu 29.06.2016.

http://www.opetushallitus.fi/download/49220_taide_ja_taito.pdf#page=84

Anttila, E. 2006. Tanssin mieli. Teoksessa Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä. Toim. Jakku-Sihvonen, R. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 39. Helsinki: Yliopistopaino.

Anttila, E. 1994. Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Bartenieff, I., Lewis, D. 2002. Body Movement. Coping with the Environment. New York: Routledge 2002, cop. 1980.

Batson, G. 2009a. Somatic Studies and Dance. International Association for Dance Medicine & Science. Viitattu 30.5.2015.

https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/somatic_studies.pdf

Batson, G. 2009b. Update on Proprioception. Considerations for Dance Education. Journal of Dance Medicine & Science, 13, 2, 35-41.

Batson, G. 2007. Revisiting Overuse Injuries in Dance in View of Motor Learning and Somatic Models of Distributed Practice. Journal of Dance Medicine & Science, 11, 3, 70-75. Viitattu 30.5.2015.

<http://glennabatson.com/wp-content/uploads/2012/08/BatsonOveruseJDMS2007.pdf>

Bunkan, B. 2000. Manual The Comprehensive Body Examination (CBE) and The Resource Oriented Body Examination (ROBE). Oslo. Scandinavian University Press.

Comerford, S., Mottram, S. 2014. Kinetic Control. Chatswood, N.S.W.: Elsevier.

Comerford, S., Mottram, S. 2001. Movement and Stability Dysfunction – contemporary developments. Manual Therapy 6, 1, 15–26.

- Calais-Germain, B, Lamotte, A. 2008. *Anatomy of Movement. Exercises*. Seattle: Eastland Press.
- Clippinger, K. 2007. *Dance Anatomy and Kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- D'hondt N., Glashouwer, P. 2015. "The Other Story" –olkapää –koulutus. JAMK.
- Dixon, E. 2005. The mind/body connection and the practise of classical ballet. *Research in Dance Education*, 6, ½., 75–96.
- Earls, J., Myers, T. 2010. *Fascial Release for Structural Balance*. California: North Atlantic Books.
- Eddy, M. 2009. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1, 1, 5-27.
- ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Helsinki. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.5.2015.
- <http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>
- Franklin, E. 2012. *Dynamic Alignment Through Imagery*. Second Edition. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Gallaghue D., Ozmun J., Goodway J. 2012. *Understanding Motor Development*. Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th Edition. New York, NY: McGraw-Hill.
- Gilroy A., Macpherson B., Ross L. 2013. *Atlas of Anatomy*. New York, NY: Thieme Medical.
- Haas, J. 2010. *Dance Anatomy*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Hanna, T. 1991. What is Somatics? *Journal of Behavioral Optometry*, 2, 2, 31–35.
- Herrala, H., Kahrola T., Sandström M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY.
- Hervonen, A. 2004. *Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia*. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2011. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hodges, P. 2005. Teoksessa *Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta – motorisen kontrollin näkökulma alaselkävivun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä*. Richardson, C., Hodges, P., Hides, J. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Ikonen, M., Moisala, J., Tikkanen, T. 2010. *Kehon kokemusta sanoittamassa – Luova liike kehotietoisuuden edistämässä*. Fysioterapian opinnäytetyö. Metropolia. Viitattu 31.10.2016.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26592/Jenna_Moisala.pdf?sequence=1

Jakonen, T. 2004. Hieronta psykiatrisen potilaan auttamismenetelmänä. Acta Universitatis Lapponiensis 65. Väitöskirja. Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

JAMK. 2013. Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet. Viitattu 16.6.2015.

https://www.jamk.fi/globalassets/tietoa-jamkista--about-jamk/esittely/jamk-eettiset_periaatteet_jamkin_hallituksen_hyvaisyma_20130513.pdf

Kalaja, M. 2007. ”Sinut oman kehon kanssa” Toimintatutkimus kehontuntemusta kehittävästä lukion liikuntakurssista. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampere University Press

Kukkonen. 2014. Lajit liudentuvat, tekstissä ”Nyky(tanssi)esitystä katsomassa”. Zodiak- Uuden tanssin keskus. Viitattu 9.6.2015

<http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/6-jaelkisanat-tanssi-muuttuu/tanssilajien-liudentumista-ja-arkipaeivaeisyyttae/>

Kukkonen. 2007. Voiko hiipiminen olla tanssia – opas tanssitaiteen katsomiseen. Zodiak –Uuden tanssin keskus. Viitattu 28.5.2015.

<http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/1-mitae-taidetanssi-on/voiko-hiipiminen-olla-tanssia/>

Kuula, A. 2011 Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Aaltola, J. ja Valli, R. Juva: PS-Kustannus.

Liukko, S., Perttula, S. 2012–2013. Lähteiden käyttö. Raportointiohje. JAMK. Viitattu 16.6.2015.

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/4-4-lahteiden-kaytto/>

Luomajoki, H. 2010. Movement Control Impairment as a Sub-group of Non-specific Low Back Pain Evaluation of Movement Control Test Battery as a Practical Tool in the Diagnosis of Movement Control Impairment and Treatment of this Dysfunction. Dissertation in Health Sciences. Kuopio: Kopijyvä.

Magee, D. 2008. Orthopedic Physical Assessment. Fifth Edition. Philadelphia (PA): Saunders.

Makkonen, A. 1996. Länsimaisen taidetanssin historiaa. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Mehling, W., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C., Hecht, F., Stewart, A. 2009. Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. Research Article. Viitattu 26.10.2016.

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0005614>

Meska, S. 2012. Keho tutuksi tanssitunnilla: tavoitteellista kehontuntemuksen tukemista ja ohjaamista. Tanssinopettajan Maisteriohjelman opinnäytetyö. Helsinki: TEAK.

Moeini, M., Zare, Z., Hazrati, M., Saghaei, M. 2007. Effect of therapeutic touch on patients' anxiety before coronary artery bypass graft surgery. IJNMR, 13, 2, 47-51. Viitattu 31.10.2016.

<http://ijnmr.mui.ac.ir/index.php/ijnmr/article/viewFile/43/43>

Monni, K. 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti 14, 1543 – 1549.

Mylläri, J. 1999. Ihmiskehon anatomiaa. Porvoo: WSOY.

Mäntylä, A., Anttila, E., Jalkanen, T., Jokela, E., Koskiniemi, M., Norkia, R., Rönklöf, S., Sillantaka, L., Yoken, T. 1999. Nykytanssin opetussuunnitelmaohjeisto. Suomen Tanssioppilaitosten Liitto. STOPP ry.

Olsen, A. 2004. Body Stories –A Guide to Experimental Anatomy. New England: University Press of New England.

Opetushallitus. 2016. OPS 2016 Liikunnan tukimateriaalit. Viitattu 18.4.2016

http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit

Opetushallitus. 2015. OPS 2016 Liikunnan tukimateriaalit. Liikunnan tehtävä. Viitattu 16.6.2015.

http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tehtava

Opetushallitus. 2015. OPS 2016 Liikunnan tukimateriaalit. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet. Viitattu 6.9.2015.

http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tavoitteisiin_liittyvat_keskeiset_sisaltoalueet

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 18.4.2016.

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. 2005. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 27.5.2015.

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/taiteen_perusopetus

Opetushallitus. 2002. Taiteen perusopetuksen tanssin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 27.5.2015

http://www.oph.fi/download/123024_tanssi_tait_ops_2002.pdf

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Parviainen, J. 1998. Bodies Moving and Moved – A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art. Doctoral dissertation. Tampere: Tampere University Press.

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä – filosofinen tutkielma tanssista. Tampere: Tampereen Yliopisto.

PSYFY ry. 2016. Psyfy ry. Viitattu 9.5.2016.

<http://psyfy.net>

PSYFY ry. 2016. Psykofyysinen fysioterapia – menetelmät ja hyödyt. Viitattu 9.5.2016.

<http://psyfy.net/menetelmatjahyodyt/>

PSYFY ry. 2016. Psykofyysinen fysioterapia – esittely. Viitattu 31.10.2016.

<http://psyfy.net/esittely/>

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Reichert, B. 2005. Käytännön anatomia 1 – ylä- ja alaraajan tutkiminen palpaation keinoin. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Richardson, C., Hodges, P., Hides, J. 2005. Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta – motorisen kontrollin näkökulma alaselkävivun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa Liikkeitä näyttämöllä. Toim. Houni, P., Laakkonen, J., Reitala, H., Rouhiainen, L. Helsinki: Yliopistopaino.

- Roxendahl, G. 1985. Body Awareness Therapy and the Body Awareness Scale, Treatment and Evaluation in Psychiatric Physiotherapy. Kallered: Kompendietryckeriet.
- Saarikoski, R., Stolt, M., Liukkonen, I. 2012. Alaraajojen linjaus. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 31.10.2016.
- http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=ja00031&p_haku=kehon%20linjaus
- Sahrmann, S. and Associates. 2011. Movement Impairment Syndromes of the Extremities, Cervical and Thoracic Spines. St. Louis (MO): Mosby.
- Sahrmann, S. 2002. Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes. St Louis: Elsevier/Mosby.
- Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koulu liikunnan uudet tuulet. Liikunta & Tiede, 53, 1, 40–46. Viitattu 7.10.2016.
- http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/siljamaki_ym___tutkimusartikkeli___ok_0203ln.pdf
- Siljamäki. 2013. "Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä" Flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja -harrastajien kokemana. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Solomon R., Solomon J. 2011. Functional Anatomy in Dance Training: Efficient Warm Up Emphasizing the Role of the Psoas. The IADMS Bulletin for Dancers and Teachers, 3, 2, 13–18. Viitattu 6.9.2015.
- <http://www.iadms.org/?page=352&hhSearchTerms=%22functional+and+anatomy%22>
- Talvitie, U., Karppi S-L., Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita.
- Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Tsao, H., Druitt, T, Schollum, T, Hodges, P. 2010. Motor Training of the Lumbar Paraspinal Muscles Induces Immediate Changes in Motor Coordination in Patients With Recurrent Low Back Pain. The Journal of Pain, 11, 11, 1120–1128.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuksen toteuttaminen. 2010. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.10.2016.
- <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>
- Vancampfort, D., Vanderlinden, J., De Hert M., Soundy A., Adámkova M., Skjaerven LH., Catalán-Matamoros D., Lundvik Gyllensten A., Gómez-Conesa A., Probst M.

2014. A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulimia nervosa. Viitattu 16.5.2016.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23826882>

Young Overby L., Dunn, J. 2011. The History and Research of Dance Imagery: Implications for Teachers. International Association for Dance Medicine & Science. Viitattu 18.4.2016.

https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/Public/Bull_3-2_pp9-11_Overby.pdf

Liitteet

Liite 1. Kurssin esittely

LPET013 Toiminnallista anatomiaa tanssin ja liikkeen kautta 10 t

Opettaja: Tanssinopettaja, fysioterapiaopiskelija Anna Perälä

Ajat: to 24.9., 1.10., 8.10., 22.10., 29.10. klo 18.00-19.30

Kurssin tavoitteena **on saada kokemuksia ja keinoja ihmiskehon anatomian ja rakenteen hahmottamiseen erilaisten tanssi- ja liikeharjoitusten kautta sekä kehonhuoltoharjoitteiden avulla.** Toiminnallisen anatomian kurssi etenee teemoittain: joka kerralla käsitellään eri kehon osa-aluetta ja sen toimintaa ja merkitystä kehon liikkeessä. Tavoitteena on, että voit hyödyntää kurssin harjoitteita omassa opetuksessasi ja tulevassa työssäsi laajemminkin.

Kurssi on osa fysioterapiaopintojen opinnäytetyötä, joten osallistujilta edellytetään sitoutumista kaikille kerroille. Kurssin jokaisella kerralla **75 minuuttia on varattu tanssimiseen ja tekemiseen ja 15 minuuttia tunnin lopussa kirjoitetaan omista oppimiskokemuksista.**

Kurssi soveltuu niin aiempaa tanssikokemusta omaaville kuin tanssia ensi kertaa kokeilevillekin. Tule rohkeasti mukaan, vaikka sinulla ei olisikaan aiempaa tanssikokemusta! Maksimi-osallistujamäärä 30 opiskelijaa.

Liite 2. Esimerkki kurssin tuntisuunnitelmasta

TO 22.10.2015	18-19.30 RYTMIIKKASALI TUNNIN TEEMAT: RINTAKEHÄ, RINTARANKA JA HARTIARENGAS	
HARJOITUS	MITÄ TEHDÄÄN	TAVOITE
TAPUTTELU JA MAADOITUS PAREITTAIN 20MIN	-KAVERIN KEHON LÄMMITYS KEVYELLÄ HIERONNALLA / TAPUTTELULLA SAMALLA HARTIARENKAAN RAKENNETTA JA LIHAKSIA LÄPIKÄYDEN HARTIAT	KESKITTYMINEN JA KEHON LÄMMITTELY TUNNIN TEEMAN "AVAUS"
LIIKKEELLE PAREITTAIN 30MIN VAIHTOEHTO B (JOS RAUHATON TUNNELMA) LIIKU TILASSA JA MUSIIKIN PYSÄHTYESSÄ "LIIMAA" AINA JOKIN KEHONOSA JOKO SEINÄÄN/ KAVERIN KANSSA KEHONOSAT VASTAKKAIN	KAVERI KULJETTAA SILMÄT KIINNI OLEVAA PARIJA TILASSA KULJETUS ERI KEHONOSISTA: → LANTIO → KYLJET → LAPALUUT → HARTIAT KULJETTAJA MUUTTAA KOSKETUKSEN SUUNTAA ANTAVIEN IMPULSSIEN ANNOKSI ERI KEHONOSIIN →TANSSIJA LIIKKUU "IMPULSSIN VERRAN" JA PYSÄHTYY ODOTTAMAAN SEURAAVAA IMPULSSIA →LOPULTA TANSSIJA TANSSII ILMAN IMPULSSEJA (KULJETTAJA "SUOJEELE" TANSSIJAA, JOTTEI TÄMÄ TÖRMÄÄ!!)	EDELLEEN LÄMMITELY JA VIRITTÄYTYMINEN KEHON HAHMOTTAMINEN KOSKETUKSEN AVULLA
SARJA 15MIN	-ENSIN YHDESSÄ KERTAUS JA JATKO SARJASTA -TÄMÄN JÄLKEEN TEHDÄÄN SARJA OMASSA TEMMOSSA OMAAN SUUNTAAN JA JATKETAAN SARJAA OMALLA LIIKKEELLÄ	-TUNNIN TEEMOJEN HAVAINNOINTI SARJAN AVULLA -SARJAN LIIKKEIDEN "TUTKAILU" OMASSA TEMMOSSA TUNNIN TEEMOJA AJATELLEN
LOPPURENTOUTUS 15MIN	RENTOUTUS	-RENTOUTUMINEN -HENGITYKSEN, RINTARANGAN, RINTAKEHÄN JA HARTIARENKAAN HAVAINNOINTI RENTOUTUKSEN AIKANA

Liite 3. Kyselylomakkeiden kysymykset osallistujille

To 24.9.2015

1. ODOTUKSESI KURSSILLE (MITÄ HALUAT OPPIA?, OMAT TAVOITTEESI?)
2. MILTÄ KEHOSSASI TUNTUU? (VOIT ESIM. VERRATA TÄMÄNHETKISTÄ TUNNETTA TUNTIA EDELTÄNEESEEN OLOTILAAN TAI KOKEMUKSEESI TUNNILLA; ONKO JOTAIN MUUTTUNUT? VOI MYÖS KERTOA MITÄ HAVAINTOJA TEIT KEHOSTASI TUNNIN AIKANA (LANTION ASENTO TMS.??))
3. MUUTA PALAUTETTA?

To 1.10.2015

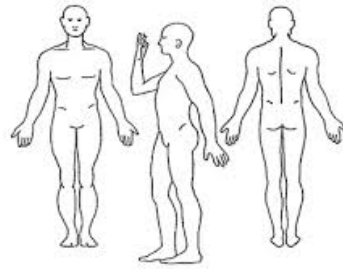
1. MITEN KOIT TUNNILLA ESIMERKIKSI KANNATUKSEN YHTEYDESSÄ KÄYTETYT MIELIKUVAT? (OLIKO NIISTÄ TUKEA TEKEMISELLE? HERÄSIKÖ OMIA MIELIKUVIA? MILTÄ KANNATUS TUNTUU?)
2. MITÄ JÄI TÄLTÄ TUNNILTA MIELEEN/KEHOON? (MITÄ OPIT? MIKÄ TUNTUI HYVÄLTÄ/HUONOLTA KEHOSSA? MIKÄ HAASTAVAA? MIKSI?)
3. MUUTA PALAUTETTA

To 8.10.2015

KOTITEHTÄVÄ: Valitse yksi kurssilla olleista teemoista ja tarkkaile jonkin arjen aktiviteettisi aikana kehoasi teeman avulla. Teemat: 1. Lantion liike ja asento, 2. Lantionpohjan, poikittaisen vatsalihaksen ja multifiduksen muodostama ”keskivartalon kannatus” ja 3. Rintakehän liike ja asento. Kirjoita havaintosi ylös.

To 22.10.2015

1. MERKITSE KUVAAN MISSÄ JA MITEN TUNNIN HARJOITTEET TUNTUIVAT. AVAA MINKÄLAISIA KOKEMUKSIA JA TUNTEMUKSIA AISTIT JA KOIT TUNNIN AIKANA NÄISSÄ KOHDISSA KEHOA?



2. MIKÄ HARJOITUS TUNNILLA AUTTOI KEHON HAHMOTTAMISESSA JA MIKSI? MIKÄ EI TOIMINUT JA MIKSI?
3. TOIVEET VIIMEISELLE KERRALLE & MUUTA PALAUTETTA TÄSTÄ TUNNISTA

To 29.10.2015

1. MITÄ OLET OPPINUT ITSESTÄSI JA KEHOSTASI KURSSILLA? (HAVAINTOJA TAI HUOMIOITA OMAN KEHON KANNATUKSESTA JA LINJAUKSESTA)
2. MITÄ OLET OPPINUT KURSSILLA KEHON ANATOMIASTA? MITEN KEHON ANATOMINEN HAHMOTTAMINEN ON VAIKUTTANUT KOKEMUKSEESI OMASTA KEHOSTASI?
3. OLIKO KURSSISTA HYÖTYÄ SINULLE? MITEN VOISIT HYÖDYNTÄÄ KURSSIN ANTIA TULEVAISUUDESSA? JOS KURSSISTA EI OLE OLLUT HYÖTYÄ, KERRO MYÖS SIITÄ.